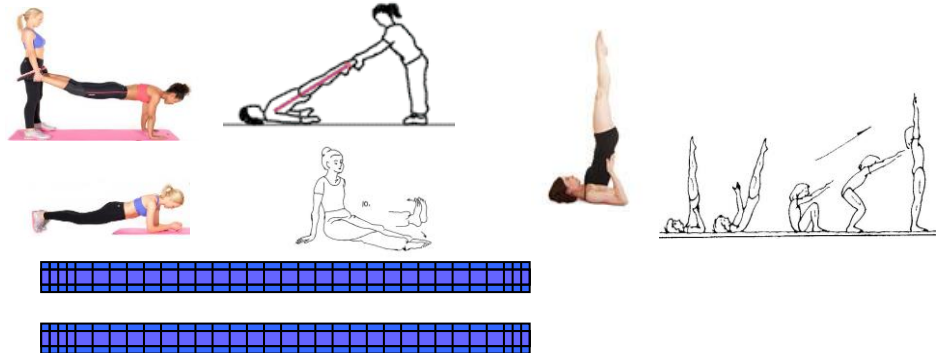
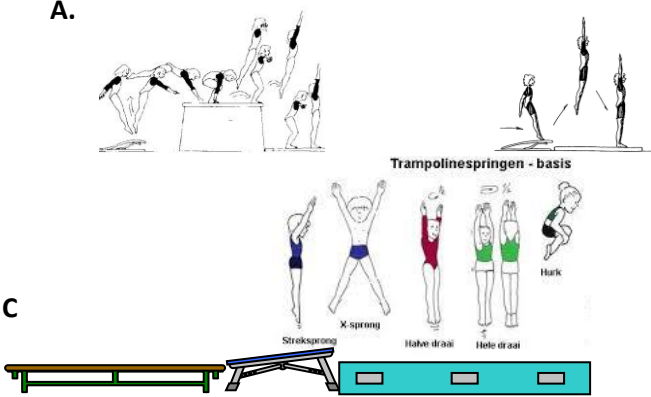
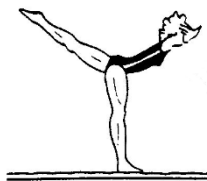


Lesrooster naschoolse traject turnen week 1 t/m week 10

	Klassikaal	In vakken	
Week		Onderdeel	Oefening
1.	1. Spel 2. Spanningsoefeningen 3. Basissprongen 4. Triple Nine(deel 1) 5. Springen: - Minitramp-dikke mat - plank –kast-dikke mat - plank- hoog springen-matje 6. Balanceren		
2.	1. Vormspanningsoefeningen 2. Triple nine (deel 2) 3. Afzetten + landen springen Afsluiting: rekken en strekken	1. Vloer en balanceren	- Handstand(spin) - Balans oefeningen
		2. Rekstok/brug	- Duikelen - Buighang - Borstwaartsom
		3. Springen	- Op de kast springen met plank - Mini-tramp sprongen - Hoog springen met plank
3.	1. Spel 2. Triple nine (deel 3) Afsluiting: rekken en strekken	1. Vloer	- Handstand - Radslag
		2. Ringen	- Duikelen - Vouwhang - Buighang
		3. Springen	- Koprol op hoog schuin vlak vanuit de trampoline - Koprol op laag schuin vlak - Koprol vanaf bank
4.	1. Lange mat oefeningen 2. Actions triple nine (deel 3) op commando 3. Ondersprong	1. Rekstok/brug	- Borstwaartsom - Ondersprong - Buighang
		2. Ringen	- Vouwhang - Omgekeerde hang - Kurbet
		3. Springen	- Koprol op hoog schuin vlak - Koprol op laag vlak
		4. Balanceren	- Balansoefening met materiaal - Wedstrijd oefening
5.	Spel Afsluiting: rekken en strekken	1. Acrogym	- Zie acrokaarten
		2. Touwen	- Touwzwaaien - Touwklommen
		3. Rollen	- Rollen achterover op verschillende manieren - Handstand tegen muur
		4. Vloer	- Handstand - Radslag
6.	Spel	1. Freerunning	Verschillende oefeningen met springen en klimmen
		2. Springen	- Handstand – platval - Zweefrol
		3. Ringen	- Zwaaien
		4. Vloer	- Arabier/radslag - Handstand-overslag - Begin flikvlak
7.	Lange mat oefeningen (steunvormen, spanningsvormen, basissprongen, triple nine)	1. Balk	- Wedstrijd oefenstof
		2. Sprong	- Wedstrijd oefenstof - Handstand muur
		3. Rekstok/brug	- Wedstrijd oefenstof
		4. Ringen	- Zwaaien - Vouwhang - Draaien in voorzwaai
8.	Spel Afsluiting: rekken en strekken	1. Vloer	- Koprol op kast - Handstand koprol - Arabier - Radslag - Begin flikvlak
		2. Ringen	- Kurbet - Hoekhang - Vouwhang - Zwaaien
		3. Brug/rekstok en balk	- Wedstrijd oefenstof
		4. Springen	- Wedstrijd oefenstof - Handstand muur
9.	Spel Uitdelen uitnodiging kijkles les 10	1. Vloer 2. Sprong 3. Rekstok/brug 4. Ringen 5. Balk	- Wedstrijd oefenstof
10	Diploma dag Alle onderdelen staan uit, kinderen gaan met de ouders langs de onderdelen.		

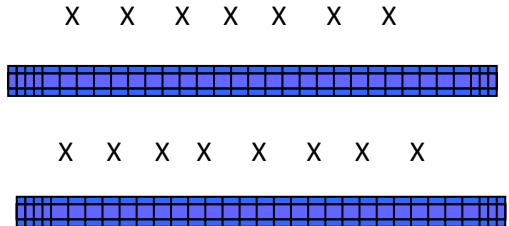
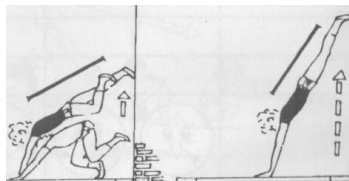
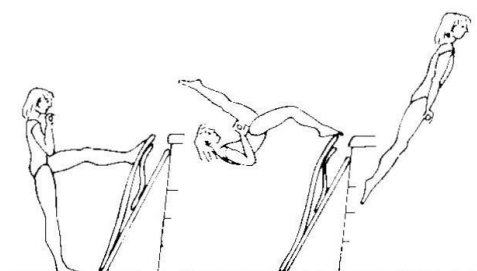
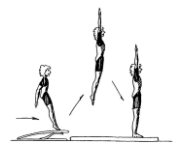
Les 1, Klassikaal

Onderdeel	Oefeningen	Opstelling materiaal	Materialen	Voorbeeld plaatje
Spel	Tikspelletje om warm te lopen	Door hele zaal	1/2 lintjes	
1. Klassikaal	Spanningsoefeningen: Kruiwagen lopen, plank optillen, plank staan, klein-groot maken(staand en liggend), gestrekte tenen-kapstok tenen, kaars. Basissprongen: Kikker-, kangaroo-, hazen-(eerst handen dan voeten), strek-, loop-, hurk-, spreidsprong.	2 lange matten	1 lange mat 5 kleine matjes Zie triple nine kaarten	
	Triple nine Deel1	Lange matten		
2. Springen Minitramp-mat en plank -kast	A. Ophurken, streksprong/spreidsprong/hurksprong af	Plank-lage kast-dikke mat	1 plank 1 lage kast 1 dikke mat	A. 
	B. Springen op plank, landen op mat (lintje aanraken met hand, lintje hangt hoog)	Plank-hoog lintje-matje	2 Palen + touw 1 plank 1 matje	
	C. Minitrampsprongen: strek-, spreid-, hurk-, draai-, skatesprong	2 banken(aanloop)-minitramp-dikke mat laag	2 banken 1 minitramp 1 dikke mat	
3. Balanceren	Zet 3 balanceer oefeningen naast elkaar uit. In stroomvorm gaan ze over de banken balanceren. A. Parcour lopen, pittenzakje op je hoofd, B. Oefeningen op de bank: Zweefstand, draai, aantikken, sprong, ophurken, tenen lopen, kattensprong	2 banken op elkaar; 1 bank op zijn kop; 1 bank laag	4 banken Pittenzakken	

Les 1 tips

Onderdeel	Tips	Tips makkelijk	Tips moeilijk
1 Lange mat klassikaal	Spanningsoefeningen: - Doe de spanningsoefeningen en de volgende sprongen(strek-, spreid-, hurksprong) stilstaand op 1 plek op de lange mat Basissprongen: - Kruiwagen en de rest van de sprongen kunnen voorwaarts op de lange matten uitgevoerd worden. Triple nine - Triple nine stilstaand op 1 plek op de lange mat		
2 Springen	Minitramp-mat: - Afzet 1 voet, springen 2 voeten, landen 2 voeten. - Op de dikke mat altijd landen op 2 voeten “niet over de kop”	- Eigen sprong uitvoeren - Zonder aanloop 3 x springen, dan sprong op de mat	- Koprol na landing van de sprong - Halve draaisprong - Hele draaisprong
	Plank-kast: - Afzet 1 voet, springen 2 voeten, landen 2 voeten. - Op de kast goed je handen plaatsten - Bij afsprong altijd landen op 2 voeten	- Landen op knieën op de kast - Eigen sprong van de kast af.	Zonder handen op de kast springen
	Plank- lintje-matje Afzet 1 voet, springen 2 voeten, landen 2 voeten.	Lintje lager hangen	Lintje hoger hangen
3 Balanceren	- Benen gestrekt - Armen gestrekt langs de oren of zijwaarts - Handpalmen wijzen naar beneden - In stroomvorm de oefeningen uitvoeren	Lopen met hulp	- Lopen achteruit - Combinatie van oefeningen zelf uitvoeren.

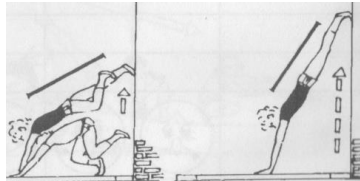
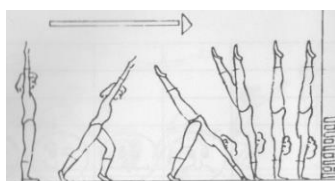
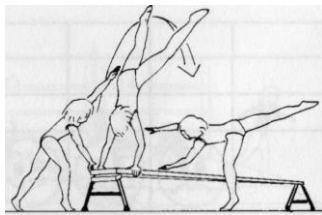
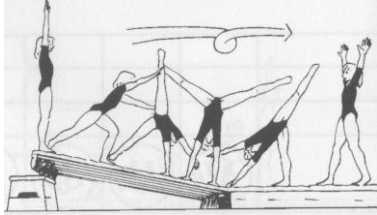
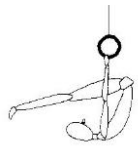
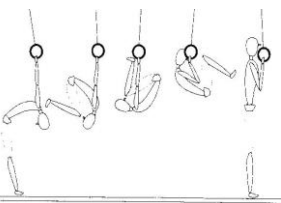
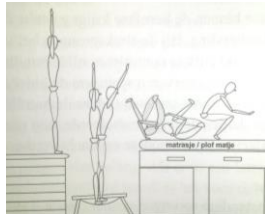
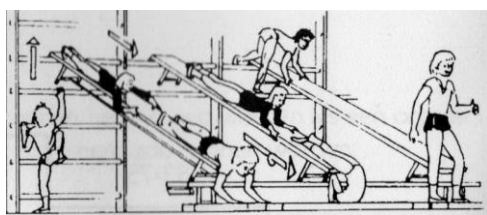
Les 2

Onderdeel	Oefeningen	Opstelling materiaal	Materialen	Voorbeeld plaatje
Klassikaal	A. Vormspanning: plank lopen, streksprong, krablopen, koprol.	2 lange matten met een meter er tussen	1 lange mat 5 kleine matjes	B 
	B. Zie triple nine kaarten			
	C. 1 voet afzetten, springen met 2 voeten, landen op 2 voeten. kinderen gaan achter de lange zijde van de lange matten staan, afzetten voor de mat, springen op de mat, landen op de mat. (optioneel achteruit springen)			
1. Handstand; Balanceren	A. Spinnetje tegen de muur	Matje met korte zijde tegen de muur	3 matjes tegen de muur 3 banken 1 plank	A  D. 
	B. handen op de bank, spin tegen de muur	Bank meter van de muur met een matje tussen de muur en bank.		
	C. tegen de schuine plank(die tegen de muur aan staat) oplopen en handen naar de plank lopen.	Staande plank tegen de muur met springzijde beneden, matje ervoor.		
	D. Balanceren: voorwerpen op je hoofd en handen meenemen naar de overkant, blokjes naar de overkant brengen en toren bouwen.	2 banken omgekeerd		
2. Rekstok/brug	A. Duikelen voorover met buighang(blijven hangen)	Rekstok of herenbrug ongelijk	1 rekstok 1 plank 1 kast 4 matjes 1 Herenbrug ongelijk	A.  B. 
	B. Borstwaartsom met lopen tegen een schuine plank.	Rekstok met kast of herenbrug met kast		
	C. Borstwaartsom bij herenbrug. Lopen tegen lage of hoge legger en voeten over stok brengen.	Herenbrug ongelijk		
	D. Herenbrug: voeten op lage legger, handen op hoge legger en borst naar de stok trekken. 2sec blijven hangen.	Herenbrug ongelijk		
3. Springen	A. Plank- kast-matje: Ophurken, streksprong/spreidsprong/hurksprong af	Plank-lage kast-dikke mat	1 plank 1 lage kast 1 dikke mat	A.  B. 
	B. Springen op plank, landen op mat (lintje aanraken met hand, lintje hangt hoog)	Plank-hoog lintje-matje	1 plank 1 matje Paal+ touw	
	C. 3 hoepels: stap-sprong-land	3 hoepels met kleine afstand ertussen	3 hoepels	
	D. Minitramp-sprongen: strek-, spreid-, hurk-, draai-, skatesprong	2 banken-minitramp-dikke mat laag	2 banken 1 minitramp 1 dikke mat	

Les 2 tips

Onderdeel	Tips	Tips makkelijk	Tips moeilijk
1 Klassikaal	• Vormspannings oefeningen voorwaarts op de lange matten • Triple nine stilstaand op 1 plek op de lange mat		
2 Handstand + balanceren	Handstand • Benen en armen gestrekt houden • Handen op schouderbreedte • Vingers gespreid	• Laag spinnetje tegen muur	• Lopen met handen naar de muur. • Handstand opgooien
	Balanceren • Rechte armen zijwaarts of langs de oren. • Handpalmen wijzen naar beneden	• Lopen met hulp	• Achteruit lopen • Combinaties maken
3. Rekstok/brug	Voorover duikelen • Bovenhandgreep • Rekstok bij heupen	• Vanuit verhoging komen tot steun op rekstok en v.o. duikelen aan de hoge ligger.	• In buighang 3 sec blijven hangen • Eigen trucje
	Borstwaartsom • Borst bij de rekstok houden • Trekken aan de rekstok(armen krom) • Achterwaarts draaien, met heup aan de rekstok. • Benen strekken	• Met hulp • Onder de rekstok door achteruit duikelen	• Aan de hoge legger borstwaartsom • Borstwaartsom zonder hulp
	Optrekken hoge ligger • Laat jezelf hangen onder de hoge legger • Trekken aan de rekstok(armen krom)	• Vluchtig optrekken	• Langer blijven hangen • Hoekhang
4 Springen	Minitramp-mat: • Afzet 1 voet, springen 2 voeten, landen 2 voeten. • Op de dikke mat altijd landen op 2 voeten • “niet over de kop”	• Eigen sprong uitvoeren • Zonder aanloop • 3 x springen, dan sprong op de mat	• Koprol na landing van de sprong • Halve draaisprong • Hele draaisprong
	Plank-kast: • Afzet 1 voet, springen 2 voeten, landen 2 voeten. • Op de kast goed je handen plaatsten • Bij afsprong altijd landen op 2 voeten	• Landen op knieën op de kast • Eigen sprong van de kast af.	• Zonder handen op de kast springen

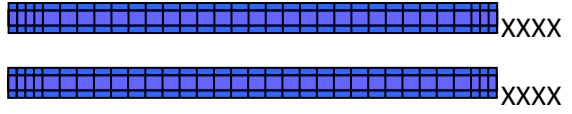
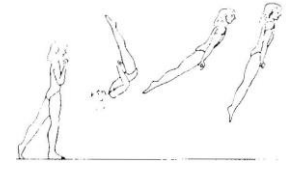
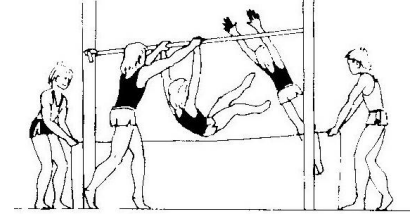
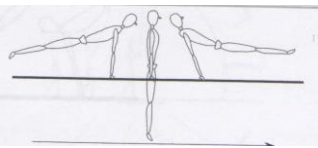
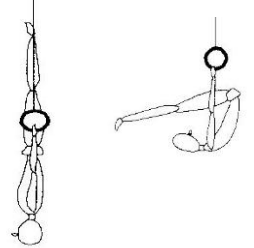
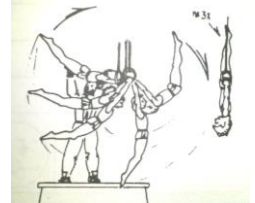
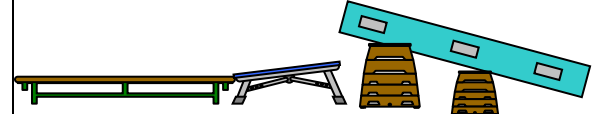
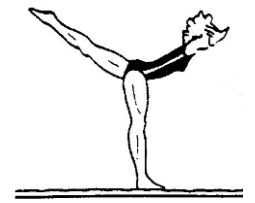
Les 3

Onderdeel	Oefeningen	Opstelling materiaal	Materialen	Voorbeeld plaatje
Klassikaal: Actions triple nine (deel 3)	Zie kaarten triple nine.		Lange mat of kleine matjes	
1. Handstand + radslag	A. Spin tegen muur.	Matje bij een muur	2 matjes 1 bank	A.  B.  C.  D. 
	B. Opgooien bij muur of kopstand.	Matje bij de muur		
	C. Radslag over bank.	Bank met voldoende ruimte eromheen		
	D. Radslag: met hulpmiddelen handplaatsing aangeven. Dit kan met x en o of met kleuren.	Bank-kastkop dwars-matje	1 bank 1 kastkop 1 matje	
2. Ringen	A. Duikelen achterover.	Ringen op oorhoogte en matjes	3 ringstellen 6 matjes	C.  D. 
	B. Buighang.	Ringen op oorhoogte en matjes		
	C. Vouwhang.	Ringen op oorhoogte en matjes		
	D. Inloqueren uit stand en duikelen: (tip: met de neus naar de grond, ringen naar buiten draaien, "buigen voor de koning").	Ringen op oorhoogte en matjes		
3. Springen	A. Koprol zonder aanloop vanuit de trampoline op schuine hoog vlak.	Kastkop-trampoline-schuinvlak (90 cm.)	1 minitrampoline 1 kastkop 1 dikke mat	A.  B.  C. 
	B. Koprol laag schuin vlak.	Plank met een matje erop	1 plank 1 matje	
	C. Koprol; buik op de bank, koprol.	Wandrek- bank schuin erin, uiteinde van de bank staat op een bank of andere verhoging.	1 wandrek 1 bank 1 verhoging(bank of kastkop)	

Les 3: tips

Onderdeel	Tips	Tips makkelijk	Tips moeilijk
Klassikaal: Triple nine, actions (deel 3)	Triple nine stilstaand op 1 plek op de lange mat		Volgorde zonder voorzeggen kunnen uitvoeren
1. Handstand + radslag	Spins tegen de muur: - Probeer je navel in te houden - Probeer zo ver mogelijk naar de muur te lopen.	Minder ver naar handstand lopen.	Handstand met je neus tegen de muur aan.
	Opgooien bij muur of kopstand: Maak bij een kopstand een driehoek van je hoofd en handen	Kopstand	- Met benen gespreid - Op 1 arm
	Radslag over de bank: - Maak een grote stap - Begin met je armen langs je oren - Begin met het juiste arm en been (L been + L arm of R arm + R been).	- Voorkeurskant - Lage radslag over de bank - Met twee benen over de bank springen	- Beide kanten op - Halverwege benen sluiten en openen
	Radslag: - Maak een grote stap - Begin met je armen langs je oren - Begin met het juiste arm en been (L been + L arm of R arm + R been).	Een radslag met een boog/op de rand van een cirkel	- Radslag vanuit een voorhup - Radslag-radslag - Arabier
2. Ringen	Duikelen achterover: - Hou je kin op je borst - Maak je goed klein	- Met hulp - Met een verhoging (blok of kastkop)	Achterover en voorover duikelen
	Vouwhang: Probeer je knieën te strekken en je neus naar je knieën te brengen.	- Met hulp - Met een verhoging (blok of kastkop) - Zonder ringen (op de grond op je rug)	Omgekeerde hang-vouwhang-omgekeerde hang
	Inloqueren: - Draai je duimen naar buiten - Doe je kin op je borst - Probeer met je benen af te zetten.	- Met hulp - Op een verhoging (blok of kastkop)	Inloque + duikelen v.o.
3. Springen	Koprol zonder aanloop vanuit de trampoline op schuin hoog vlak: - Begin met je armen langs je oren - Hou je kin op je borst - Probeer je klein te maken met je knieën iets uit elkaar.	- Ophurken + pannenkoekrol/ boomstamrol - Ophurken + koprol	- Koprol + koprol - Tipsalto - Salto
	Koprol op laag schuin vlak: - Hou je kin op je borst - Probeer je klein te maken met je knieën iets uit elkaar.	- Koprol met benen wijd - Koprol met hulp - Koprol vanaf schuiner vlak	- Koprol + koprol - Koprol met een pittenzak onder je kin en/of tussen je voeten/knieën - Koprol a.o. - Koprol zonder handen - Radslag

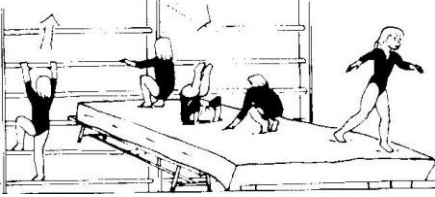
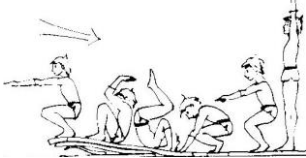
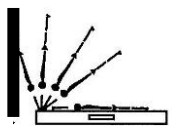
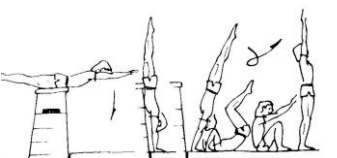
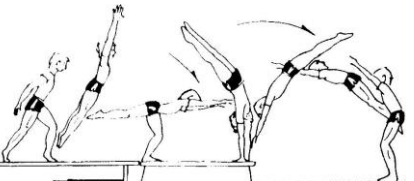
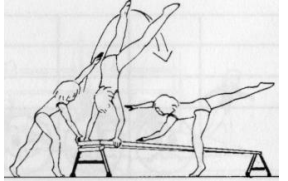
Les 4

Onderdeel	Oefeningen	Opstelling materiaal	Materialen	Voorbeeld plaatje
Klassikaal:	A. Steunvormen (krablopen, planklopen, handstand, hazensprong), streksprong achteruit, been opzwaaien, hurksprong, spreidsprong, koprol, radslag.	2 lange matten	1 lang mat 5 kleine matjes	
	B. Zie kaarten triple nine. Op commando			
	C. Ondersprong	Rekstok/ brug gelijk - matjes	1 rekstok/ brug gelijk 4 matjes	
1. Rekstok/ brug gelijk	A. Borstwaartsom.	Rekstok/ brug ongelijk – matjes eronder.	2 rekstokken/ brug ongelijk 5 matjes 2 pionnen 1 touw 1 brug	A  B  D 
	B. Ondersprong over koord.	Rekstok, matjes eronder, 2 palen met toverkoord voor de rekstok.		
	C. Buighang.	Rekstok met matjes eronder		
	D. Zwaaien in brug gelijk	Brug gelijk met matjes eronder		
2. Ringen	A. Vouwhang, omgekeerde hang.	Ringen laag op oorhoogte	3 ringstellen; 2 laag, 1 hoog 1 verhoging	A  B 
	B. Kurbet, vervolgens knieën optillen.	Ringen hoog, zodat ze niet bij de grond kunnen.		
3. Springen	A. Koprol vanuit aanloop.	Banken- minitramp- schuin vlak (90 cm.)	2 banken 1 minitrampoline 1 kast(in 2 delen) 2 dikke matten 1 plank	A  B 
	B. koprol vanuit plank op lage dikke mat	Plank-dikke mat		
4. Balanceren	A. Lopen over de balk; spullen naar de overkant brengen.	Omgekeerde bank	3 balken/banken Pittenzakjes Ringen Blokjes 1 Korf/basket 1 klimrek 1 kast	A  C 
	B. Lopen over de balk; met voorwerpen op hoofd/armen en gooien in korf/basket.	Omgekeerde bank		
	C. Oefening wedstrijd; streksprong, kattesprong, hurken, zweefstand, opspringen met been opzwaai.	1 bank hoog(klimrek-kast)		

Les 4 tips

Onderdeel	Tips	Tips makkelijk	Tips moeilijk
Klassikaal	Steunvormen: • Probeer je schouders boven je handen te houden bij het steunen		
	Triple nine, actions: • Stilstaand op 1 plek op de lange mat		• Volgorde zonder voorzeggen kunnen uitvoeren
	Ondersprong: • Breng eerst je voeten naar de stok • Open je schouders na de schommel	• Aan een hogere legger	• Ondersprong + ½ draai • Ondersprong met een pittenzakje tussen de voeten
1. Rekstok/ brug	Borstwaartsom: • Hou je kin op je borst • Hou de stok tegen je borst aan • Probeer je benen hard over de stok op te schoppen	• Aan een lagere legger • Met een verhoging (blok of kastkop) • Met hulp • Met een buikdraaigordel	• Borstwaartsom met een pittenzakje tussen de voeten • Idem + vervolgens in een korf gooien met de voeten • Borstwaartsom + buikdraai
	Ondersprong over koord: • Breng eerst je voeten naar de stok • Open je schouders na de schommel	• Aan een hogere legger	• Ondersprong + ½ draai • Ondersprong met een pittenzakje tussen de voeten
	Brug gelijk: - Armen recht houden - Benen lang - Buik naar voren duwen - Vanuit de schouders zwaaien	• Alleen steunen	• In de voorzwaai afsprong maken naar rechts of links.
2. Ringen	Vouwhang, omgekeerde hang: • Probeer je knieën te strekken en je neus naar je knieën te brengen.	• Met hulp • Met een verhoging (blok of kastkop) • Zonder ringen (op de grond op je rug)	• Omgekeerde hang-vouwhang-omgekeerde hang
	Kurbet, vervolgens knieën optillen: • Maak de beweging van hol naar bol en van bol naar hol	• Met hulp	• + omgekeerde hang en/of vouwhang • Met een pittenzakje
3. Springen	Koprol vanuit aanloop: • Hou je kin op je borst • Probeer je klein te maken met je knieën iets uit elkaar.	• Ophurken + pannenkoekrol/ boomstamrol • Ophurken + koprol	• Koprol + koprol • Tipsalto • Salto
	Koprol vanuit plank op lage dikke mat: • Hou je kin op je borst • Probeer je klein te maken met je knieën iets uit elkaar.	• Ophurken + pannenkoekrol/ boomstamrol • Ophurken + koprol	• Koprol + koprol • Zweefrol • Tipsalto • Salto
4. Balanceren	Lopen over de balk; spullen naar de overkant brengen: • Kijk naar het einde van de balk • Hou je armen zijwaarts	• Met hulp • Op een bank	• Achteruit • Pittenzakje op je hoofd, schouders, handen of voeten

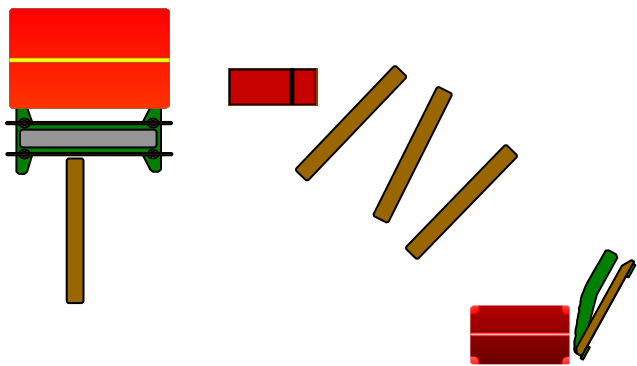
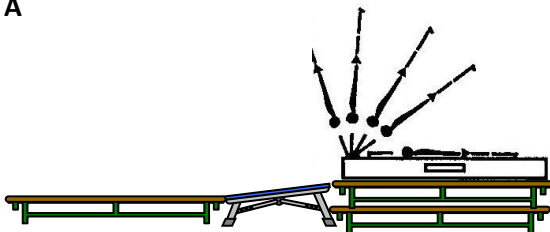
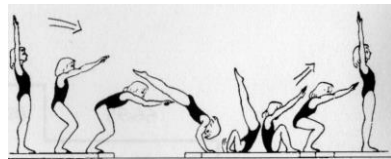
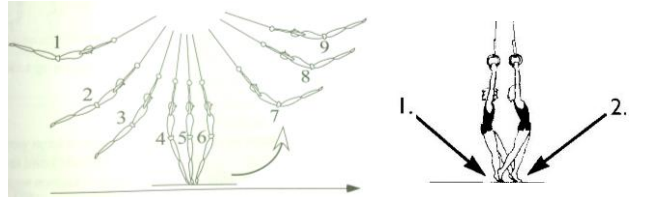
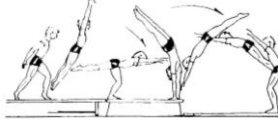
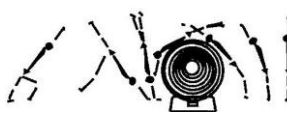
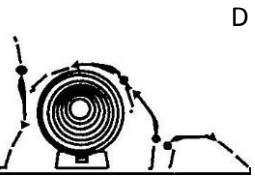
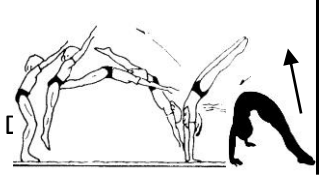
Les 5

Onderdeel	Oefeningen	Opstelling materiaal	Materialen	Voorbeeld plaatje
1 . Acrogym	Verschillende acrogym kaarten	Vierkant van kleine matjes	4 matjes	
2. Touwzwaaien	A. Zwaaien: met of zonder knoop; staand; met draai.	Bank voor de touwen	Touwen 1 bank	
	B. En/ of Touwklimmen: Met 1 touw op de lage kast klimmen en dan van lage kast naar matjes van touw naar touw klimmen.	Lage kast tussen de 2 laatste touwen; Matjes erachter.	1 lage kast matjes	
3. Rollen achterover + handstand muur	A. Rollen achterover op schuine dikke mat	2 banken in klimrek of op kastkop, dikke mat erop = schuin vlak.	1 dikke mat 2 banken Klimrek of kastkop	A  B  C 
	B. Rollen achterover op schuin matje(matje op plank)		1 plank 2 matjes	
	C. Handstand tegen de muur	Matje tegen de muur aan	1 matje	
4. Handstand + Radslag	A. Spinnetje tegen de muur + ploffen of rollen op dikke mat	Dikke mat met korte kant tegen de muur	1 dikke mat	A  B  C  D  E 
	B. Handstand op kast vanuit trampoline	Kast met een trampoline ervoor	1 kast 1 minitrampoline	
	C. Handstand koprol vanaf kast	Halve kast met matje erachter		
	D. Radslag van kastkop op matje.	Kastkop met matje erachter	1 kastkop; 1 matje	
	E. Radslag over bank	1 bank met voldoende ruimte eromheen	1 bank	
	F. Radslag tussen 2 matten of op een halve cirkel. Bij een zachte muur, kan het voor de muur.	2 matten met een sloot ertussen	2 matjes	

Les 5 tips

Onderdeel	Tips	Tips makkelijk	Tips moeilijk
1 Acrogym	Samenwerken	- Hulp verlenen - Hulpstukken gebruiken (ringen, touwen, muur, kast)	- Met grotere groep - Dynamische oefeningen
2 Touwzwaaien	Touw boven het hoofd vasthouden	Op de knoop zwaaien	- Benen spreiden tijdens zwaaien - Voorwerp tussen de voeten houden tijdens zwaaien
3 Rollen achterover + handstand muur	Uitgangspositie zitten: - Vingers naar elkaar toe - Handrug op je hoofd(dakje) - Knieën naar je borst trekken - Met je handen mat weg duwen - Na rollen landen op je voeten door tenen naar je toe te trekken	- Met hulp - Rollen voorover	- Uitgangspositie: op de hurken(houd het klimrek vast) - Uitgangspositie: staand - Rollen achterover met rechte armen, landen op voeten.
4 handstand + radslag	Handstand: - Gestreekte armen - Vingers gespreid - Benen recht tegen elkaar aan - Hoofd tussen armen - Eerst in handstand daarna kin op je borst en klein maken - Eerste in handstand, daarna ploffen met een gestrekt lichaam. - Benen en armen recht bij het springen Radslag: - Rechte benen en armen - Voeten om de beurt landen - Rechter voet voor > rechter hand eerst op de grond gevolgd door linker. - Linker voet voor > linker hand eerst op de grond gevolgd door rechter.	Handstand - Spin tegen de muur - Geen handstand, zo hoog mogelijk opgooien - Geen handstand, gelijk rollen - Spin zonder rollen, paar passen met de handen naar de muur maken. Radslag: - Met kromme benen - Wendsprong over de bank	Handstand - Handstand-doorrol zonder muur, met hulp. 1 keer springen daarna gelijk handstand. Radslag - Arabier 2 x radslag achterelkaar - Ruimte tussen matjes en koorden smaller maken

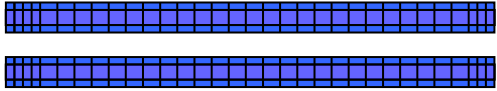
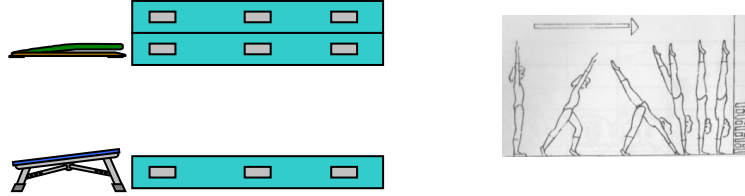
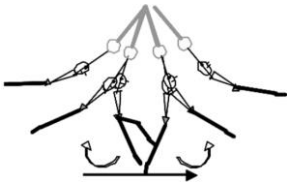
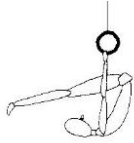
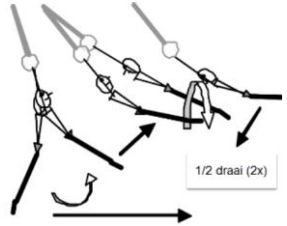
Les 6

Onderdeel	Oefeningen	Opstelling	Materialen	Voorbeeld plaatje
Tikspel	Bijvoorbeeld Poorttikkertje			
1. Freerunning	Freerunparcours A. Via de bank, over de brug ongelijk, springen op de dikke mat. B. Springen van bank-bank-plank C. Schuine plank tegen de muur oplopen.	Bank schuin in de brug ongelijk-dikke mat erachter Plank met banken Plank schuin tegen de muur(korf erachter voor het verschuiven) matje ervoor.	1 dikke mat 1 brug ongelijk 2 planken 4 banken 1 klein matje 1 korf	
2. Springen : hoog recht vlak handstand platval + zweefrol	A. Vanuit minitramp handstand-platval op hoog vlak en zweefrol	Banken –minitramp-dikke mat(60/90 cm)	4 banken 1 dikke mat 1 minitramp	A  B 
	B. Zweefrol op kleine matjes, handen neerzetten over de sloot.	2 matjes met een slootje ertussen	2 matjes	
3. Ringen : zwaaien	A. 5 x zwaaien, 2 stappen in het midden. Hulpmiddel om lang te blijven: pion omschoppen	Ringen met 3 matjes eronder. Pion voor wachtplek achter de ringen; Pionnen om om te schoppen	2 ringenstelsels 6 matjes 4 pionnen 1 trapeze	
	B. Trapeze zwaaien	Trapeze of zwaaihoogte met matjes eronder.		
4. Vloer: Arabier, radslag, handstand- overslag, flikvlak	A. Arabier vanaf een hoge en lage kastkop, landen op matje	Lage kastkop-matje erachter Hoge kastkop - matje erachter	2 kastkoppen 2 matjes	A  B  C  D 
	B. Handstand overslag over opgerolde lange mat	opgerolde lange mat- matje erachter	1 lange mat 1 matje	
	C. Begin flikvlak over de opgerolde lange mat, met je rug op de bol gaan liggen, handen op de grond, benen overzwaaien.	Zelfde opgerolde lange mat- matje erachter		
	D. Brug bij de muur oplopen en benen overzwaaien	Matje bij de muur	1 matje	

Les 6 tips

Onderdeel	Tips	Tips makkelijk	Tips moeilijk
1. freerunning	Altijd landen op je voeten Kinderen gebruiken eigen fantasie	Materiaal dicht bij elkaar zetten en lager zetten	Eigen trucjes op het materiaal uitvoeren
2. Handstand platval+ Zweefrol laag vlak	Handstand-platval: - Vanuit sprong rechte handstand maken op de dikke mat - Gestrekt blijven en op je rug laten vallen	- Koprol maken - Eerst handen neerzetten, 3 x springen naar handstand	Handstand-overslag
	Zweefrol: Rollen met gesterkte armen en benen	Koprol of achterover rollen	Grotere afstand tussen afzet en rollen.
3. Ringen: zwaaien	- Zo lang mogelijk blijven - Hol-bol beweging maken bij zwaaien 2 stappen in het midden zetten - Max 5 keer zwaaien.	Meerdere stappen in het midden	- Vouwhang in hoge ringen - Halve draai in en uit maken.
4. Vloer: Arabier, radslag, handstand overslag , flikvlak	Arabier: - Inzet zoals radslag, benen sluiten op het hoogste punt. - Halve draai maken - Landen op 2 voeten tegelijk - Duwen vanuit de schouders.	- Radslag maken - Met hulp	- Arabier-streksprong - Arabier-streksprong halve draai - Combinaties maken: radslag-arabier/ handstand koprol
	Radslag: - Rechte benen en armen - Voeten om de beurt landen - Rechter voet voor > rechter hand eerst op de grond gevolgd door linker.	- Met kromme benen - Wendsprong over de bank	- Arabier 2 x radslag achterelkaar - Ruimte tussen matjes en koorden smaller maken
	Handstand-overslag: - Handstand voor de opgerolde mat maken - Laat je naar achter vallen over de opgerolde mat. Armen en benen recht houden	- Handstand met hulp maken daarna naar achter laten vallen over de opgerolde lange mat - Wendsprong over de opgerolde lange mat	Handstand-overslag op lange mat
	Flikvlak: - Bruggetje achterover: bruggetje op opgerolde mat > handen neerzetten op de grond > voeten over je hoofd gooien. - Bruggetje bij de muur>tenen naar de muur gericht, oplopen tegen de muur en benen overzwaaien.	- Alleen bruggetje - Op de opgerolde mat met hulp benen overzwaaien	Flikvlak met sprong en hulp op de lange mat.

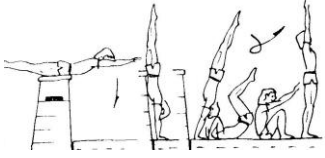
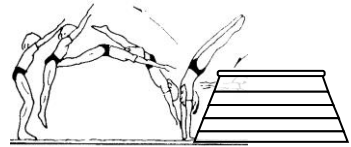
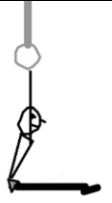
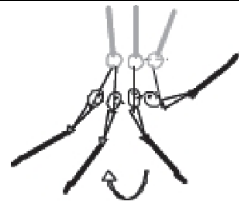
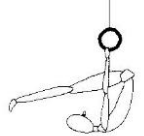
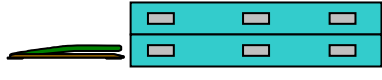
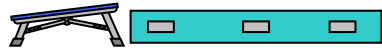
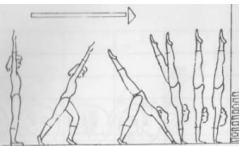
Les 7

Onderdeel	Oefeningen	Opstelling	Materialen	Voorbeeld plaatje
Klassikaal: Lange mat oefening	A. Steunvormen (krablopen, planklopen, handstand, hazensprong), streksprong achteruit, been opzwaaien, hurksprong, spreidsprong, koprol, radslag.	2 lange matten	1 Lange mat 5 matjes	
1. Balk	A. Balk; diploma oefenstof			
2. Sprong	A. Diplomaoefenstof trampoline- dikke mat (30 cm.)	Trampoline- dikke mat (30 cm.)	1 minitrampoline 1 dikke mat	
	C. Diplomaoefenstof plank-dikke mat (60 cm.)	Plank – 2 dikke matten (totaal 60 cm.)	1 plank 2 dikke matten (of 1 dikke mat + banken)	
	D. Handstand bij muur, spin of opgooien	Matjes	2 – 4 kleine matjes	
3. Brug/rekstok	A. Brug/rekstok; diploma oefenstof			
4. Ringen	A. Zwaaien	Ringen laag-mat	2 ringstellen laag 4 matjes	A.  B  C 
	B. Vouwhang			
	C. Draaien in de voorzwaai			

Les 7 tips

Onderdeel	Tips	Tips makkelijk	Tips moeilijk
Klassikaal: Lange mat oefening	Steunvormen: Probeer je schouders boven je handen te houden bij het steunen		
1. Balk	Balk: Probeer meerdere banken/balken neer te zetten zodat er meer kinderen kunnen oefenen.		
2. Sprong	Diploma oefenstof: zie oefenstof		
	Handstand bij de muur, spin of opgooien: - Probeer je navel in te houden - Probeer zo ver mogelijk naar de muur te lopen.	Minder ver naar handstand lopen.	Handstand met je neus tegen de muur aan.
3. Brug/rekstok	Brug/rekstok; diploma oefenstof: zie oefenstof		
4. Ringen	Zwaaien: - Zwaai volgens het stap-stap ritme, zowel in de voorzwaai als in de achterzwaai - Probeer je benen bij elkaar te houden bij de schop - Ga in de voorzwaai op het “dode punt” van bol terug naar hol - Ga in de achterzwaai op het “dode punt” van hol terug naar bol	Met hulp	- Met een pittenzakje tussen de voeten - Een bal van een pion afschoppen in de voorzwaai
	Vouwhang: Probeer je knieën te strekken en je neus naar je knieën te brengen.	- Met hulp - Met een verhoging (blok of kastkop) - Zonder ringen (op de grond op je rug)	Omgekeerde hang-vouwhang-omgekeerde hang
	Draaien in de voorzwaai: - Probeer op het “dode punt” te draaien - Draai vanuit je voeten - Probeer je voeten bij elkaar te houden	Ringen gekruist vastpakken	1/1 draai ½ draai + ½ draai

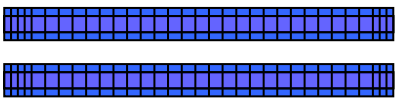
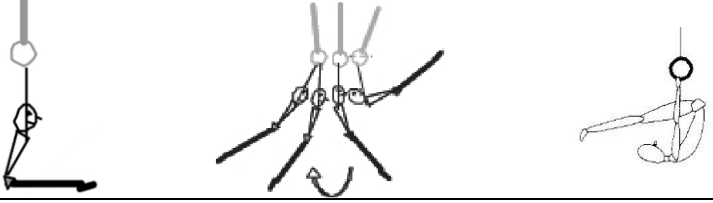
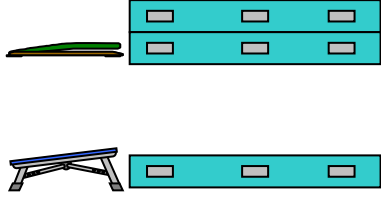
Les 8

Onderdeel	Oefeningen	Opstelling	Materialen	Voorbeeld plaatje
1. Vloer	A. Ophurken op kast en koprol v.o. maken op kast.	Kastkop-matje	1 kastkop 2 kastdelen 1 matje 1 kastkop 1 matje	  
	B. Handstand-koprol van hoge kastkop			
	C. Radslag of arabier van lage kastkop			
	D. Bruggetje-boogje van kastkop			
2. Ringen	A. Kurbet stilhangen van hol naar bol bewegen aan hoge ringen	Ringen hoog-matjes Ringen op zwaaihoogte-matjes	1 of 2 ringstellen hoog 1 of 2 ringstellen laag 4 matjes	  
	B. Hoekhang			
	C. Zwaaien			
	D. Vouwhang aan hoge ringen			
3. Sprong	A. Diplomaoefenstof trampoline- dikke mat (30 cm.)	Trampoline- dikke mat (30 cm.)	1 minitrampoline 1 dikke mat	  
	B. Diplomaoefenstof plank-dikke mat (60 cm.)	Plank – 2 dikke matten (totaal 60 cm.)	1 plank 2 dikke matten (of 1 dikke mat + banken)	
	C. Handstand bij muur, spin of opgooien	Matjes	2 – 4 kleine matjes	
4. Brug ongelijk + balk.	A. Brug ongelijk; diploma oefenstof	Brug ongelijk-matjes	1 brug ongelijk 4 matjes	
	B. Balk; diploma oefenstof	Balk-matjes	1 balk 2 matjes	

Les 8 tips

Onderdeel	Tips	Tips makkelijk	Tips moeilijk
1. Vloer	Ophurken op kast en koprol v.o. maken op kast: - Hou je kin op je borst - Probeer je zo klein te maken als een “balletje”	- Ophurken - Koprol op een lange mat	- Koprol op de kast maken en landen op de mat - Hogere kastkop
	Handstand-koprol van hoge kastkop: - Probeer je armen recht te houden bij de handstand - Doe daarna je kin op je borst en trek je armen rustig in - Maak daarna je lichaam klein en rond	- Handstand met hulp - Koprol	Handstand 2 sec. blijven staan + doorrol
	Radslag of arabier van lage kastkop: - Maak een grote stap - Zet je handen aan het eind van de kast - Probeer je armen recht te houden	- Met hulp - Radslag over de kast - Radslag over een bank	- Arabier - Arabier kaats - Hogere kastkop
	Bruggetje-boogje van kastkop: - Ga op je rug liggen - Zet je handen op de grond - Duw je armen uit en schop je heen op.	Bruggetje op de grond	In handstand blijven staan
2. Ringen	Zwaaien: - Zwaai volgens het stap-stap ritme, zowel in de voorzwaai als in de achterzwaai - Probeer je benen bij elkaar te houden bij de schop - Ga in de voorzwaai op het “dode punt” van bol terug naar hol - Ga in de achterzwaai op het “dode punt” van hol terug naar bol.	Met hulp	- Met een pittenzakje tussen de voeten - Een bal van een pion afschoppen in de voorzwaai
	Vouwhang: Probeer je knieën te strekken en je neus naar je knieën te brengen.	- Met hulp - Met een verhoging (blok of kastkop) - Zonder ringen (op de grond op je rug)	Omgekeerde hang-vouwhang-omgekeerde hang
3. Sprong	Diploma oefenstof:	Criteria schoolkampioenschap: - Benen uit elkaar = -0,10 - Vallen = -0,5 - Niet herkenbare sprong = -0,50	
	Handstand bij muur, spin of opgooien: - Probeer je navel in te houden - Probeer zo ver mogelijk naar de muur te lopen.	Minder ver naar handstand lopen.	- Geen landing (squat positie) / voor elke stap = -0,30 - Armen of benen krom = -0,30 per keer - Armen gebruiken om op te staan na koprol = -0,10 - Handstand met je neus tegen de muur aan.
4. Brug ongelijk/rek stok + balk	Brug ongelijk/rek stok: - Bovenhandgreep - Benen bij elkaar recht houden	Criteria schoolkampioenschap: - Benen uit elkaar = -0,10 - Vallen = -0,5 - Niet herkenbare element = -0,50 - Geen landing (squat positie) / voor elke stap = -0,30	
	Balk: - Rechte armen en benen - Rechte houding(rechtop staan, kijk naar voren) - Sierlijk bewegen	Criteria schoolkampioenschap: - Benen uit elkaar = -0,10 - Vallen = -0,5 - Niet herkenbare element = -0,50 - Geen landing (squat positie) / voor elke stap = -0,30 - Armen of benen krom = -0,30 per keer - Armen gebruiken om op te staan na koprol = -0,10	

Les 9

Onderdeel	Oefeningen	Opstelling	Materialen	Voorbeeld plaatje
1. Vloer	Diploma oefenstof	2 lange matten	1 lange mat 5 kleine matjes	
2. Ringen	Diploma oefenstof	Ringen hoog-matjes Ringens laag-matjes	1 of 2 ringstellen hoog 1 of 2 ringstellen laag 4 matjes	
3. Sprong	A. Diplomaoefenstof trampoline- dikke mat (30 cm.)	Trampoline- dikke mat (30 cm.)	1 minitrampoline 1 dikke mat 2 banken, voor aanloop	
	B. Diplomaoefenstof plank-dikke mat (60 cm.)	Plank – 2 dikke matten (totaal 60 cm.)	1 plank 2 dikke matten (of 1 dikke mat + banken)	
4. Brug ongelijk	A. Brug ongelijk; diploma oefenstof	Brug ongelijk-matjes	1 brug ongelijk 4 matjes	
5. Balk	C. Balk; diploma oefenstof	Balk-matjes Bank omgekeerd Bank gewoon	1 balk 2 banken 4 matjes	

Les 9 tips

Onderdeel	Tips	Criteria schoolkampioenschap	
1. Vloer	Diploma oefenstof:	• Benen uit elkaar = -0,10 • Vallen = -0,5 • Niet herkenbare element = -0,50 • Geen landing (squat positie) / voor elke stap = -0,30 • Armen of benen krom = -0,30 per keer	• Armen gebruiken om op te staan na koprol = -0,10 • Hulpverleners van trainer per keer = -0,50 • Niet tot handstand komen = -0,30 • Volgorde voorzeggen door trainer is toegestaan
2. Ringen	Diploma oefenstof:	• Benen uit elkaar = -0,10 • Vallen = -0,5 • Niet herkenbare element = -0,50 • Geen landing (squat positie) / voor elke stap = -0,30	• Armen of benen krom = -0,30 per keer • Hulpverleners van trainer per keer = -0,50 • Niet correct zwaaien (stap-stap) = -0,10 per zwaai
3. Sprong	Diploma oefenstof:	Criteria schoolkampioenschap: • Benen uit elkaar = -0,10 • Vallen = -0,5 • Niet herkenbare sprong = -0,50	• Geen landing (squat positie) / voor elke stap = -0,30 • Armen of benen krom = -0,30 per keer • Armen gebruiken om op te staan na koprol = -0,10
4. Brug ongelijk/rek stok + balk; diploma oefenstof	Diploma oefenstof:	Criteria schoolkampioenschap: • Benen uit elkaar = -0,10 • Vallen = -0,5 • Niet herkenbare element = -0,50 • Geen landing (squat positie) / voor elke stap = -0,30	• Armen of benen krom = -0,30 per keer • Armen gebruiken om op te staan na koprol = -0,10 • Hulpverleners van trainer per keer = -0,50 • Buighang te kort aanhouden = -0,30
5. Balk	Diploma oefenstof:	Criteria schoolkampioenschap: • Benen uit elkaar = -0,10 • Vallen = -0,5 • Niet herkenbare element = -0,50 • Geen landing (squat positie) / voor elke stap = -0,30 • Armen of benen krom = -0,30 per keer	• Armen gebruiken om op te staan na koprol = -0,10 • Hulpverleners van trainer per keer = -0,50 • Per wiebel/ uit balans = -0,10 totaal max. -0,50 • Volgorde voorzeggen door trainer is toegestaan • Bonus voor goede houding en mooie uitstraling = +0,50 • Bonus voor correcte volgorde zonder voorzeggen = + 1,00

Les 10 – diploma dag

Zet alle onderdelen van het de diploma oefenstof uit.

Dus vloer, brug/rekstok, balk, sprong(2 situaties), ringen(hoog en zwaaihoogte).

De kinderen gaan samen met de ouders langs de verschillende onderdelen.

Als ze het onderdeel voldaan hebben op 1 van de 3 niveaus mogen ze een sticker plakken.

Ook word op deze dag de informatie gegeven over de wedstrijd einde van het schooljaar.

Je kan de kinderen gelijk laten inschrijven.