

# SPORTAANBOD VOOR HET ONDERWIJS KNGU

Leeftijdsgroep: groep 3-4, 5-7 jaar

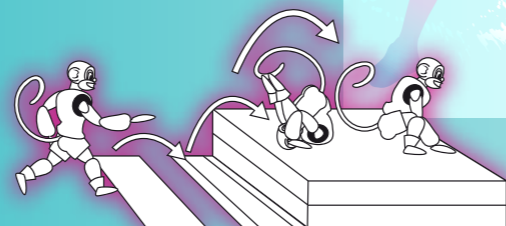


## 7 Diploma 2

- Verhoogd vlak ± 90/100 cm (dikke mat op banken).
- Lange mat (a). 2 kleine matten (b). creëer een slootje.
- Kleine aanloop afzet mat (a) spring vanaf mat(b) via streksprong met koprol op verhoogd vlak tot hurkzit.

### Let op!

- Slootje tussen a-b is een dwingende situatie om de „insprong” groter te maken (voor stijfphase).
- Op mat (b) zijn voeten gesloten en armen gestrekt langs de oren (streksprong).
- Snel de handen op verhoogd vlak plaatsen en een koprol maken.
- Blijf klein tijdens de rol naar hurkzit, kin op de borst, voeten bij de billen, knieën bij de schouders, heupen zo snel mogelijk over je hoofd brengen.



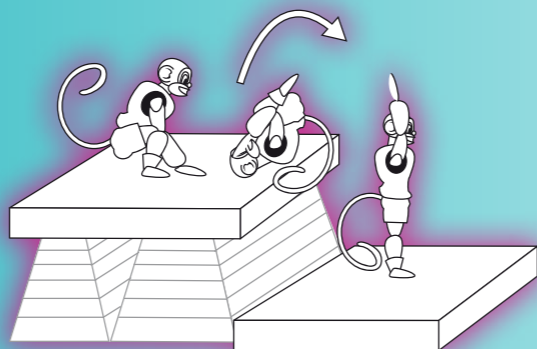
\* In de tekst wordt gesproken over een verhoogd vlak van 90 centimeter. Voor deze doelgroep is een vlak van 60 centimeter (twee dikke matten of banken met een dikke mat op elkaar) voldoende.

## 8 Diploma 3

- Verhoogd vlak: dikke mat op trapezoïde's, dikke mat voor trapezoïde's op de vloer.
- Begin halverwege dikke mat op verhoogd vlak in hurkzit.
- Voeten gesloten, knieën bij de schouders.
- Plaats handen naast de voeten, breng het hoofd onder de knieën met achterhoofd op de mat duw de heupen snel over je heen, maak de koprol zo klein mogelijk, dicht naar de rand. Strek tijdig de benen voor de landing op de lage dikke mat.

### Let op!

- Tijdens rollen de kin op de borst en klein blijven.
- Heupen komen nog net op de mat.
- Direct na de rol de benen strekken voor het landen.
- Voor de landing: hoofd op, kijk naar voren, armen gestrekt vóór, knieën licht gebogen.
- Hulp verlenen:
  - Helper staat op de lage landingsmat aan de zijkant van de gymnast.
  - Pak de bovenarm van de gymnast vast en begeleid de landing.
  - Als deze vorm door de gymnast wordt beheerst, is de volgende stap om tijdens het rollen, even de benen net onder de knie vast te pakken (trekken) voor een nog snellere rotatie.



\* In de tekst wordt gesproken over een trapezoïde met een dikke mat. Voor deze groep kinderen is een vlak van 90 centimeter (kastkop met 2 delen eronder of 2 rijen banken met dikke mat op elkaar) voldoende. De landing van deze oefening kan ook op kleine matjes, de voorkeur heeft een dikke mat.

### Materialen:

- 4 banken • 4 kleine matjes • 1 lange mat • 2 kasten • 3 dikke matten

## 4. Afsluiting: 8 minuten

Als afsluitende activiteit kan er op speelse wijze met rekken en strekken omgegaan worden. 'Wie kan met rechte benen in spreidstand de vloer aantikken', 'En wie kan de voeten aan elkaar geplakt zijn tenen aantikken', 'wie kan zich zo lang mogelijk maken'. Dit zijn oefeningen die staand maar ook zittend of liggend uitgevoerd kunnen worden.

# SPORTAANBOD VOOR HET ONDERWIJS KNGU

Leeftijdsgroep: groep 3-4, 5-7 jaar



### Lesopbouw.

De les duurt 60 minuten en zal gehouden worden in een gymzaal met een standaard materiaaluitrusting qua matten, kasten, banken e.d.

## 1. Warming up: 10 minuten

De warming up bestaat uit allemaal vormen van gaan en bewegen:

- rondjes rennen, linksom en rechtsom
- rondje huppelen
- half rondje hinkelen op het rechterbeen en op het linkerbeen
- Armen voorwaarts en achterwaarts draaien

Uiteraard kunnen de richtingen van het gaan veranderen door te klappen. Tijdens het rennen gaan zitten/liggen (buik en rug) op commando e.d.

**Materialen: Geen.**

## 2. Acrogym: 20 minuten

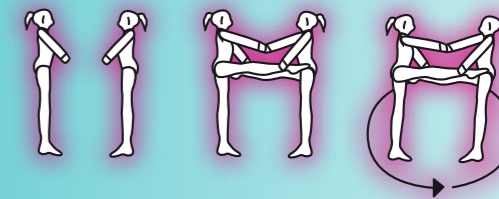
Na de warming up gaan we door in kleine vormen van acrogym. Verklaring van de oefeningen staat bij de afbeeldingen. In de tekst spreken ze van een OP = Onder Partner en van een BP = Boven Partner.

### 1 De Partners staan tegenover elkaar.

- Geef elkander de linkervoet en de linkerhand.
- Zoek samen de balans - evenwicht, spring samen een rondje op de rechtervoet.
- Verwissel van voet en hand en spring nu een rondje op de linkervoet.

#### Let op!

- Geef elkaar de nodige steun om de oefening goed te kunnen uitvoeren.
- Bij het verliezen van evenwicht, direct de voet loslaten, je partner mag nooit vallen.
- Het lukt alleen wanneer de partners goed samenwerken.
- De oefening kan ook met drietallen worden uitgevoerd.

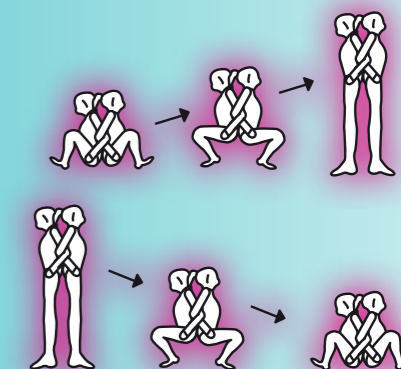


### 2 De partners zitten rug aan rug.

- Beiden plaatsen de voeten iets uit elkaar, vlak bij de billen op de vloer.
- Haak de armen in elkaar, duw de schouders en bovenrug tegen elkaar, steun elkaar in de rug.
- Beide partners gaan tegelijk staan en weer zitten.
- De oefening 10 x herhalen.

#### Let op!

- De schouders en armen niet naar voren trekken maar juist naar achteren duwen.
- De voeten mogen niet verplaatsen.
- Bij verlies van evenwicht de armen los maken, wel de rug tegen elkaar blijven duwen en snel naar zit komen.
- De oefening kan ook met drietallen worden uitgevoerd.



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie



Het is goed om de volgende oefeningen met een polsgreep uit te voeren. Deze greep is veiliger dan elkaar de hand geven.

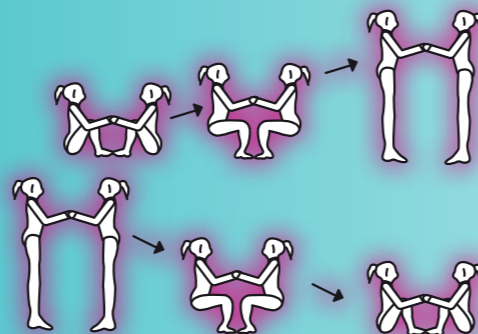


### 3 De partners zitten tegenover elkaar met opgetrokken knieën, de tenen tegen elkaar.

- Pak elkanders polsen vast, de OP in ondergreep de BP in bovengreep.
- Ga tegelijk staan en weer zitten.
- De oefening 10 x herhalen.

#### Let op!

- Geef elkaar ondersteuning, zoek balans.
- De voeten mogen niet verplaatsen.
- De polsgreep nooit zomaar loslaten (achterover vallen).
- De oefening kan ook met drietallen worden uitgevoerd.



### 4 Staàn op de partner: I

- OP zit in hielenzit voor een verhoogd vlak, rugwaarts (1 of 2 dikke matten).
- BP staat vóór de OP gezicht naar elkaar.
- Pak elkanders polsen vast, OP in ondergreep, BP in bovengreep.
- De BP stapt op de bovenbenen van de OP met de hiel iets voorbij de knie, de OP ondersteunt (helpt) hierbij de BP.
- Beiden buigen hierbij de armen.
- Daarna rustig de armen strekken en zoek samen de balans.
- 10 tellen vasthouden.
- Oefening afbouwen in omgekeerde volgorde.

#### Let op!

- Belangrijk dat beide partners beginnen met gebogen armen, indien de BP stabiel staat pas de armen strekken, voor het afbouwen eerst weer de armen buigen zodat niemand achterover kan vallen.



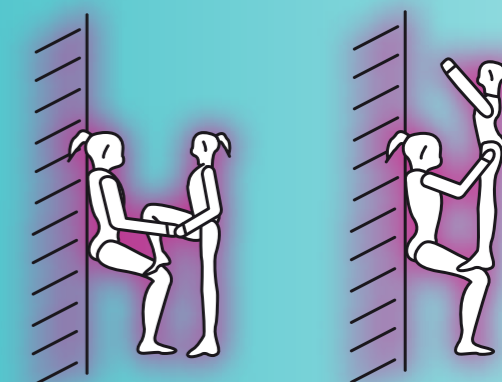
\* Kan ook nog met 1 hand loslaten.

### 5 Staàn op de bovenbenen van de OP 2

- De OP zit op een verhoogd vlak, banken of kastdelen, of staat met de rug tegen de muur, de knieën gebogen in een hoek van 90°.
- De BP staat voor de OP, pak elkanders polsen vast, de OP in ondergreep, de BP in bovengreep.
- De BP stapt op het bovenbeen van de OP met de hiel iets voorbij de knie.
- Met ondersteuning van de OP stapt de BP met de andere voet op het andere been van de OP.
- De OP pakt hand voor hand de heupen van de BP stevig vast, de BP strekt de armen zijwaarts en houdt de benen gestrekt.
- 10 tellen vasthouden.
- Oefening in omgekeerde volgorde afbouwen.

#### Let op!

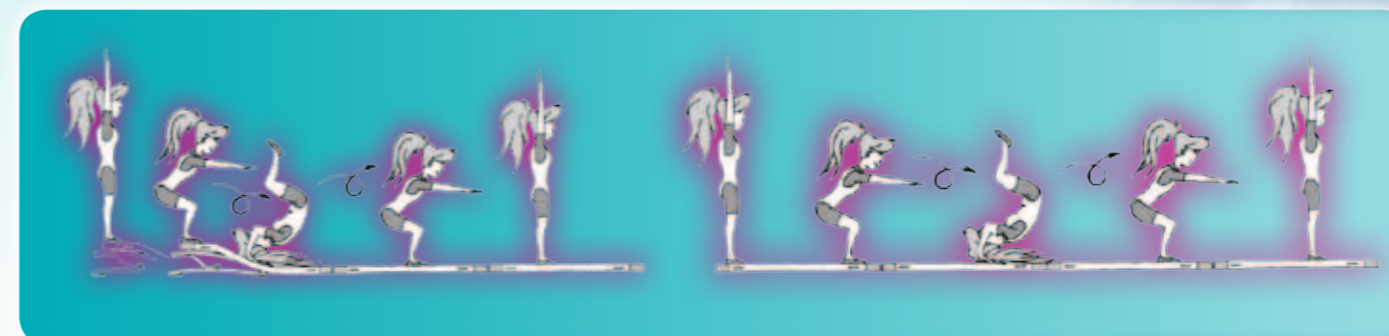
- De BP moet de voeten in 1x goed plaatsen op de bovenbenen.
- De OP blijft de BP goed ondersteunen, de armen blijven gebogen, ook bij het vastpakken bij de heupen, de BP mag nooit zelf afspringen, maar laat zich bij het afstappen ondersteunen door de OP.



Materialen: Geen.

### 3. Hurksalto voorover: 20 minuten

Met de hurksalto voorover kan al op hele jonge leeftijd begonnen worden met aanleren. De stapjes die in deze les behandeld worden, zijn stapjes voordat er daadwerkelijk met de minitrampoline gesprongen gaat worden. Deze oefeningen kunnen uitgezet worden in stroomvorm mits daar voldoende materialen voor zijn.



\* In de tekst wordt gesproken over een verhoogd vlak van 90 centimeter. Voor deze doelgroep is een vlak van 60 centimeter (twee dikke matten of banken met een dikke mat op elkaar) voldoende.

