

SPORTAANBOD VOOR HET ONDERWIJS KNGU

Leeftijdsgroep: groep 7-8, 10-11 jaar



SPORTAANBOD VOOR HET ONDERWIJS KNGU

Leeftijdsgroep: groep 7-8, 10-11 jaar



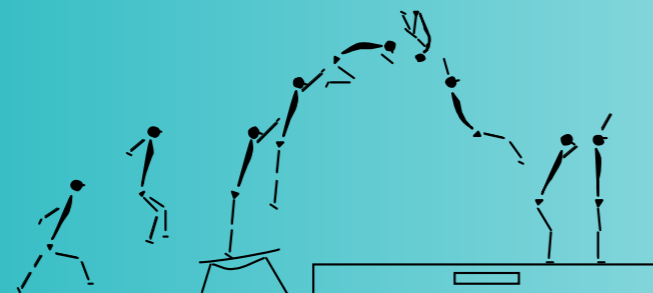
Oefening:

Vanuit minitrampoline salto op verhoogd vlak met bewegingshulp in draaigreep.



Oefening:

Vanuit minitrampoline salto op verhoogd vlak met bewegingshulp in draaigreep.



* Het verhoogde vlak kan ook gemaakt worden van 2 kasten met banken daartussen. Aan de achter- of zijkant een matje neerleggen voor het afspringen.

Materialen:

- 2 dikke matten
- 2 of 3 kasten
- 3 banken
- 3 kleine matjes
- Lange mat
- minitrampoline

4. Afsluiting: 8 minuten

Een tikspel. Als je af bent ga je als bokje staan, als iemand over je heen gesprongen is ben je weer vrij. Variëren in aantal tikkers en lengte van de tijd dat iemand tikker is.

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 Acrogyim: 20 minuten

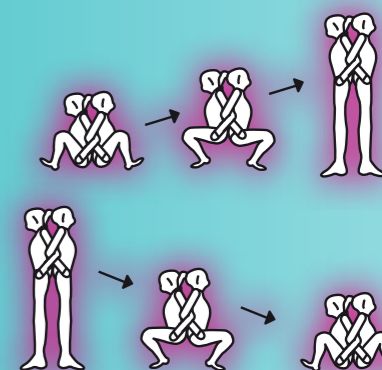
Na de warming up gaan we door in kleine vormen van acrogyim. Verklaring van de oefeningen staat bij de afbeeldingen. In de tekst spreken ze van een OP = Onder Partner en van een BP = Boven Partner.

1 De partners 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 drietalen worden uitgevoerd.



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

SPORTAANBOD VOOR HET ONDERWIJS KNGU

Leeftijdsgroep: groep 7-8, 10-11 jaar



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



2 Staan 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 elkaanders 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.



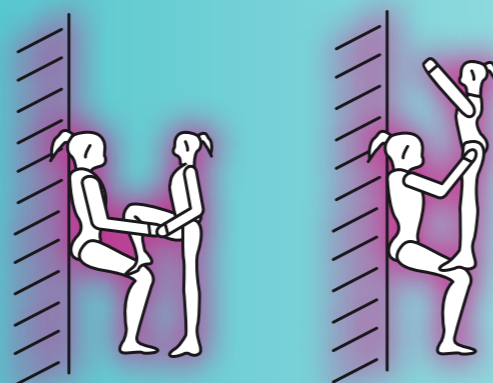
Let op!

- 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.

3 Staan 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 elkaanders 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.

* Deze oefening kan ook zonder de steun van de muur, dan wel zorgen voor voldoende matten.

Werpen en vangen.

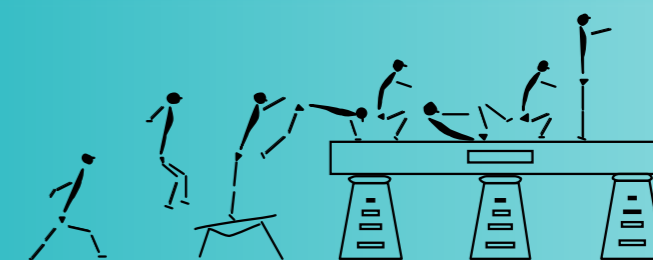
Het is leuk om in tweetallen met het gooien en vangen van het acrogym bezig te zijn. Bij acrogym wordt daarvoor een speciale greep gebruikt. Voor het gooien en het vangen kunnen ballen gebruikt worden. Leuker is het om dit met knuffels te doen...



De duo gaan tegenover elkaar staan en pakken bij zichzelf met de rechterhand de linkerpols vast, vervolgens pakken ze met de vrije hand de rechterpols vast van de partner. Dan vormen de handen een dekje waar de bal of knuffel op gelegd kan worden. Als ze gelijktijdig inveren kunnen de duo's de bal/knuffel recht omhoog gooien en deze ook weer opvangen in het dekje.

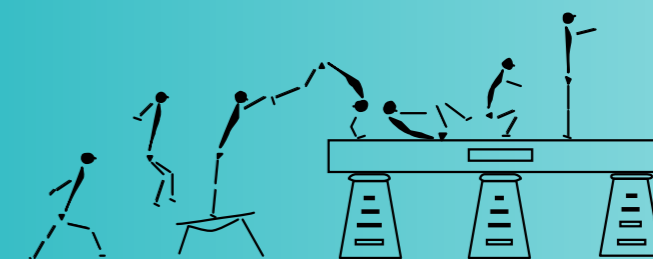
Oefening:

Vanuit minitramp ophurken op verhoogd of schuin vlak en rol voorover.



Oefening:

Vanuit minitrampoline rol voorover op verhoogd vlak.



Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie