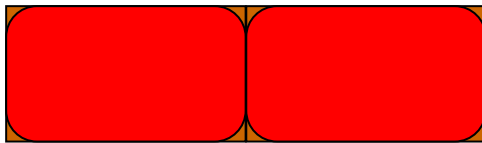


Lichamelijke Opvoeding

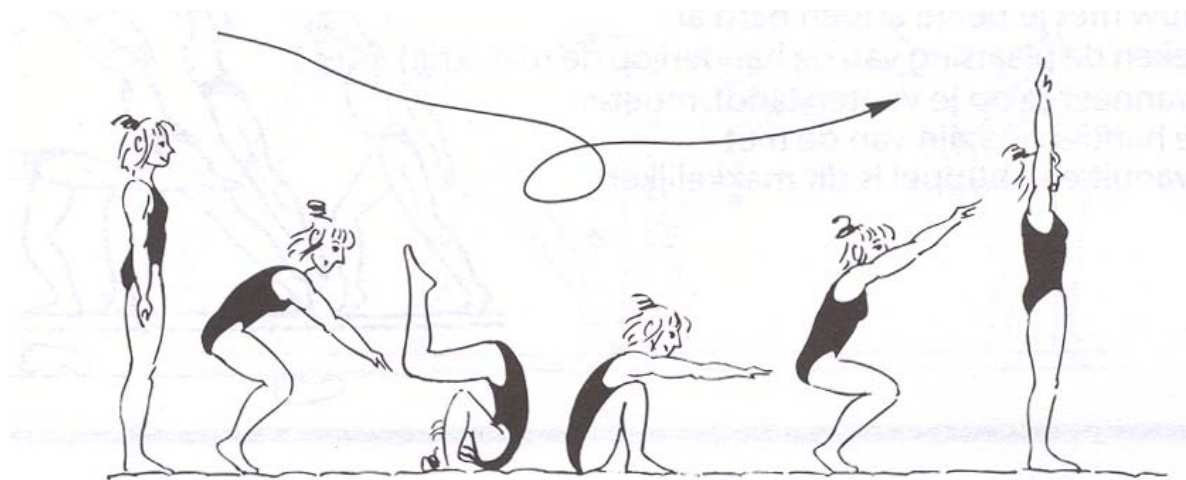
Lesbrief Turnen

Onderdeel: Handstand doorrol

Start: leg met je groepje 2 turnmatjes klaar:



Oefening 1 - Koprol voorover

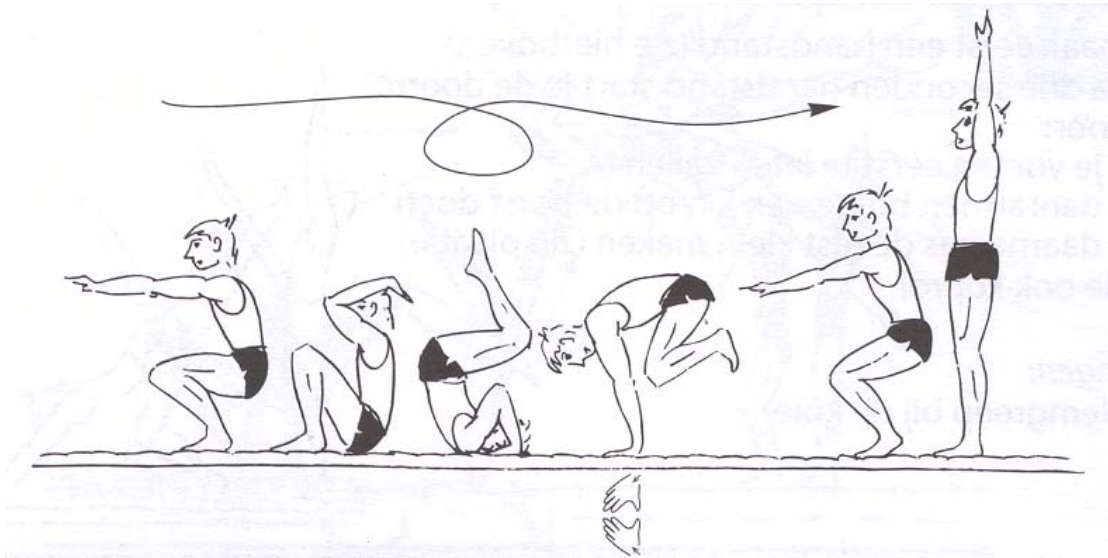


- Zet af met je voeten.
- Steun op je handen.
- Rol over je rug.
- Je hoofd mag de mat niet raken.
- Sta op zonder je handen te gebruiken.
- Doe dit 3 x.

OPDRACHT: kijk bij elkaar of iedereen recht rolt.

OPDRACHT: help elkaar bij het verbeteren van de koprol.

Oefening 2 - Koprol achterover



- Start vanuit hurkzit.
- Handen naast je hoofd.
- Duimen naast je oren.
- Duw op je handen, zodat je hoofd de mat (bijna) niet raakt.
- Trek je knieën mee.
- Die dit ook 3 x.

OPDRACHT: kijk naar elkaar en vertel wat goed en fout gaat.

VRAAG: Waarom is het belangrijk om goed op je handen te duwen?

Oefening 3 - Handstand met 2 vangers



- VANGERS: ga actief klaar staan !!



- Strek je armen naar het opzwaaibeen.
- Kijk naar foto 1 & 2
- Vangen bij de knie.



- Zet je handen op schouderbreedte neer.
- Doe je vingers uit elkaar.
- Hoofd tussen je armen.
- Kijk naar je handen.
- Span al je spieren aan.
- Blijf 3 seconden staan.

KIJKEN: staat iemand helemaal recht?

OPDRACHT: help elkaar om beter te staan.

VRAAG: Hoe kun je iemand helpen die geen handstand kan?

Oefening 4 Handstand doorrol



- Maak eerst een handstand.



- VANGERS: breng de leerling iets verder door.
- Goed vasthouden met klemgreep



- Na 3 seconden handstand begin de doorrol.
- Laat je voeten vallen.
- Buig je armen
- Kin op je borst
- Daarna klein maken

- VANGERS: houd de leerling vast.
- Beweeg mee met de leerling naar beneden



- Rol door (net zoals de koprol)..



- ...en eindig weer rechtop!