

1. Trapezoïde

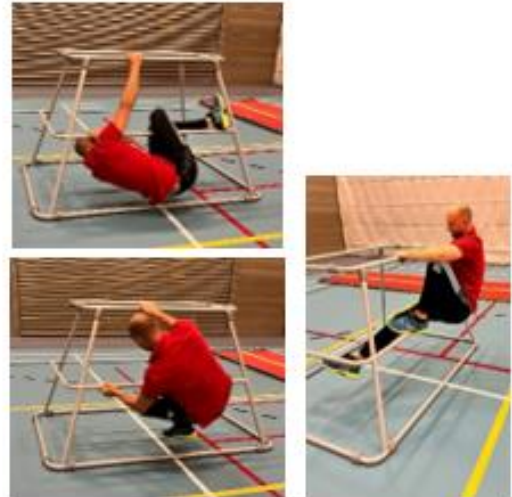
Stap 1: Start met beide voeten op de halfhoge stang. Raak vanaf nu de grond en de onderste stangen niet meer aan.



Stap 2: Kruip door het kleinste bovenste gat.



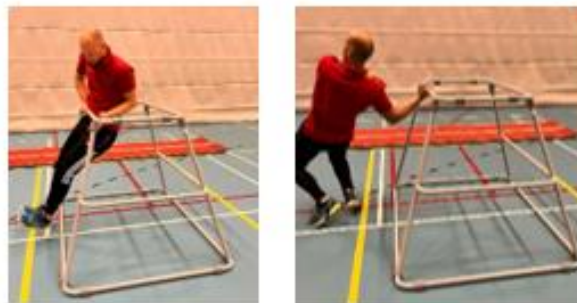
Stap 3: Laat jezelf zakken en kruip door het onderste gat.



Stap 4: Klim over de bovenste stang heen.



Stap 5: Laat jezelf zakken met je voeten buiten de trapezoïde en kom daarna omhoog.



Makkelijker

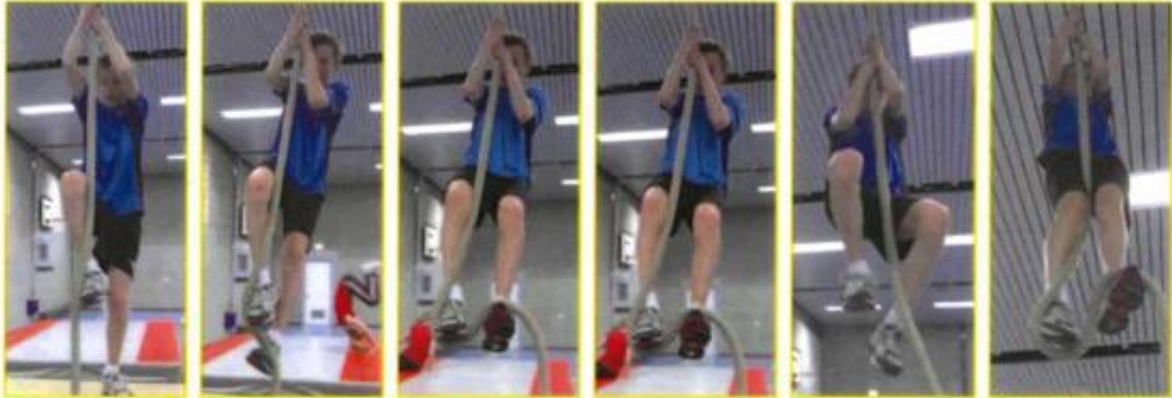
Maak gebruik van de onderste stangen, maar raak de grond niet aan.

Hulpverleners en extra tips

- Je kunt iemand fysiek helpen door de voeten van de vloer te houden of door een zetje te geven bij het omhoog klimmen.
- Geef tips over het plaatsen van de handen en voeten.

2. Touwklimmen

Klimmen met de Schippersklimslag



*Knie omhoog.
Het touw gaat van
binnenkant knie
en buitenkant voet*

*Pak het touw op
met de andere
voet*

*Leg de klem
aan*

*Klemmen en
staan*

Trek je op en ...

*... leg de klem
weer aan*

Makkelijker



Niveau a: klimmen met het touw via de korte kant van de kast: zet de voeten in de openingen



Niveau b: klimmen met het touw via de lange kant van de kast

Moeilijker








Niveau e: touwverhuizen

Hulpverleners en extra tips

- Zorg ervoor dat de voeten goed boven op elkaar staan tijdens het klemmen van het touw.
- Pak het touw zo hoog mogelijk vast.
- Probeer de schippersklimslag eerst eens vanuit zit op de kast aan te leggen.
- Help met je handen mee om bij de deelnemer de klem aan te leggen.

3. Wendsprong

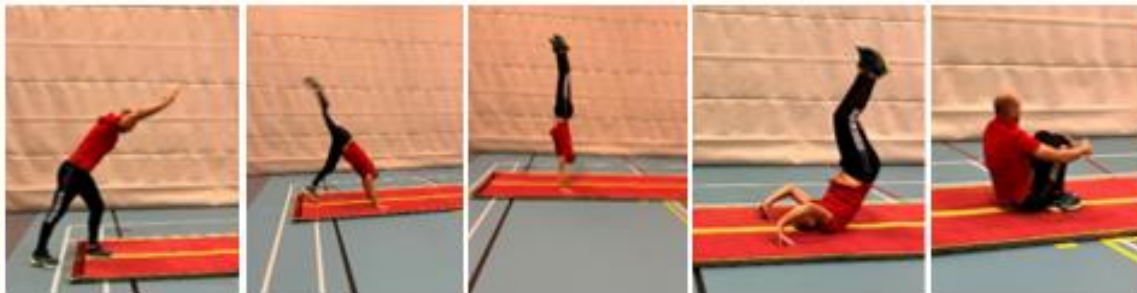
<p>Niveau a: Op de kast: knieën of voeten</p> 	<p>Niveau b: Over de kast</p> 	<p>Niveau c: Over een pylon op zijn kant of een kleine pylon</p> 	<p>Niveau d: Over een grote pylon rechtop</p> 
<p>Vangen Bij het vangen sta je op de mat achter de kast en pak je zo vroeg mogelijk de dichtstbijzijnde bovenarm van de deelnemer.</p> 	<p>Makkelijker De vormen A t/m C zijn makkelijker, maar je kunt ook de kast iets lager maken.</p> <p>Moelijker</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sta in een keer stil tijdens de landing. - Spring tussen twee grote pionnen door. - Draai verder in dan 90 graden. 	<p>Hulpverleners en extra tips</p> <ul style="list-style-type: none"> - De handen moeten in het midden van de kast geplaatst worden. - Draai je handen minimaal 90 graden in voor je ze op de kast plaatst. - Houd je armen en benen gestrekt. - Land met je gezicht in de richting waar je vandaan komt. 	



4. Lange mat

Handstand doorrollen

- Start met je armen hoog.
- Zet je handen ver weg en zwaai een been op.
- Sluit je tweede been aan en blijft kort in balans staan.
- Kom uit balans en rol rustig door.
- Sta op zonder je handen te gebruiken.



Radslag

- Start met je armen hoog.
- Zet je handen op een lijn.
- Zwaai je benen op, zodat je recht door de lucht gaat.
- Zet je eerste voet terug op de lijn.
- Sluit je tweede voet aan.



Hulpverleners

- Help elkaar mee door de bovenbenen vast te pakken.
- Ga aan de kant van het been staan dat als eerste opgezwaaid wordt.



Makkelijker

- Handstand: Maak de handstand zonder door te rollen.
- Radslag: Gooi je benen minder hoog de lucht in.

Moeilijker

- Handstand
 - Draai een (half) rondje op je handen.
- Radslag
 - Sluit je benen als ze boven zijn en land met twee voeten tegelijk. Je maakt dan een arabier.

5. Borstwaartsom

Ga bij de rekstok staan en plaats de voeten onder de rekstok. Zet nu een voet voorbij de rekstok.



Zwaai je heen op en druk je borst naar de stang.



Zwaai je benen omhoog en vooral naar achter.



Blijf je armen buigen en til je heupen over de stok.



Eindig in steun.



Makkelijker

Gebruik de kast om omhoog te lopen.



Moeilijker

- Zwaai niet met één voet op, maar start met twee voeten tegelijk.
- Maak de borstwaartsomtrek zonder af te zetten. Trek jezelf vanuit je armen omhoog om de borstwaartsomtrek te maken.
- Start in zit/hang onder de stok.

Hulpverleners

- Geef de deelnemer een zetje bij zijn onderrug en bovenbeen.



Hulpverleners en extra tips

- Houd je armen goed gebogen.
- Blijf naar je benen kijken.
- Zwaai je benen over de stok, niet naar voren.
- Houd je benen recht voor een goede uitvoering.
- Start met je voeten onder de rekstok.

Aandachtspunten voor het lesgeven in grondvormen van bewegen

- **De minimale eis voor een voldoende uitvoering van de beweegvorm:**

Alles wat op de voorkant van dit formulier groen omkaderd is, valt onder de minimale eis van de uitvoering. Ga er dus voor dat iedereen deze vorm kan laten zien.

- **Uitleg voor de lesgever:**

- Doe zelf eerst de eindvorm voor en kijk wie deze eindvorm ook al kan.
- Kun je de eindvorm zelf niet, vraag dan wie de eindvorm wél kan en laat deze deelnemer de eindvorm voordoen.
- Laat de deelnemers die de eindvorm al kunnen, meehelpen bij het hulpverleners. Laat deze deelnemers zelf ook voldoende herhalingen maken van de eindvorm of daag ze uit nog een moeilijker vorm te laten zien.
- Doorloop met de deelnemers die de eindvorm nog niet kunnen de opbouw van de mediakaart.
- Zorg voor een vlotte uitvoering van de beweging door de deelnemers en blijf 10 minuten actief lesgeven/oefenen.
- Geef tips ter verbetering aan de deelnemers en blijf ze motiveren.

- **Waar letten wij op als jij lesgeeft:**

Presenteren	Instructie geven	Deelnemers begeleiden
<ul style="list-style-type: none"> • Straalt deskundigheid uit • Is enthousiast en motiverend 	<ul style="list-style-type: none"> • Correcte uitleg • Zorgt voor een voorbeeld • Kijkt naar uitvoering van de deelnemers en geeft tips 	<ul style="list-style-type: none"> • Stimuleert deelnemers om actief te blijven oefenen of hulpverleners • Zorgt voor prettige sfeer • Heeft voorbeeldfunctie • Corrigeert ongewenst gedrag

