

HET MAGAZINE VAN DE KONINKLIJKE VERENIGING VOOR LICHAAMELIJKE OPVOEDING

LICHAMELIJKE **MAGAZINE**
opvoeding

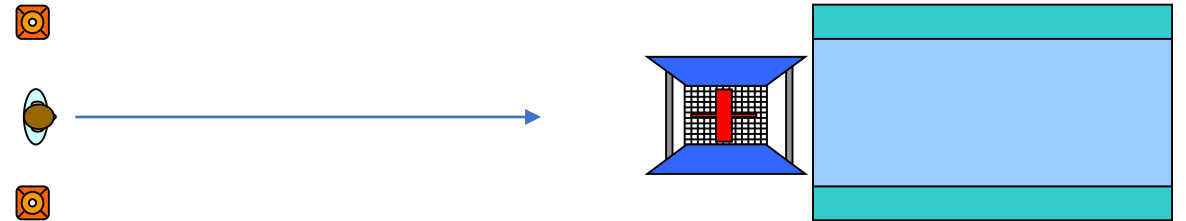
Extra
artikel

Dit is de bij het artikel 'Ruis in de gymles' uit *Lichamelijke Opvoeding Magazine 8, 2018* behorende lessenreeks. Auteur Danny Wals

Les 1 – situatie 1

Opdrachten (tip)salto voorover op een schuin vlak met aanloop

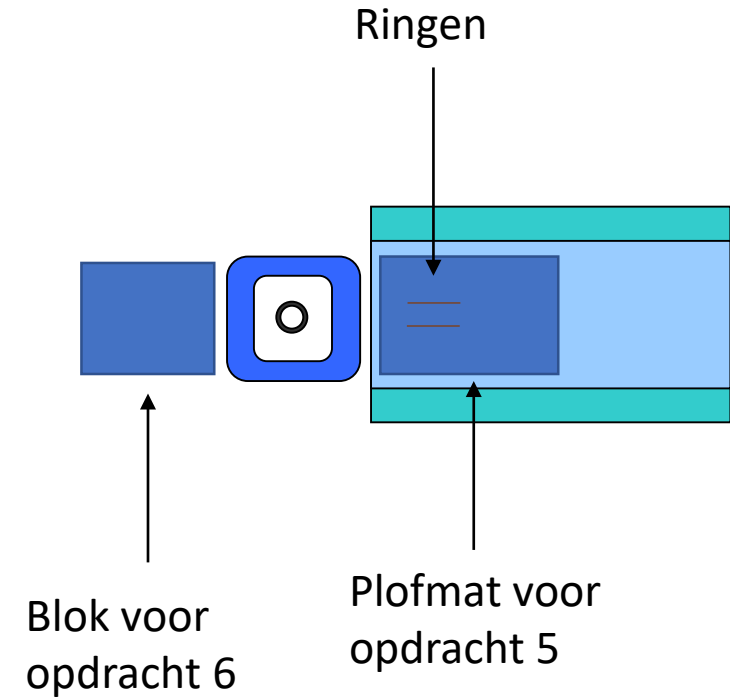
- 1 Spring de (tip)salto na een aanloop.
- 2 Spring de (tip)salto na een aanloop.
- 3 Maak een koprol, neem een aanloop en spring de (tip)salto.
- 4 Huppel naar de trampoline en spring de (tip)salto.
- 5 Neem een aanloop en spring de (tip)salto over het stootkussen.
- 6 Neem een aanloop, zet met 1 been af vanuit de trampoline en spring de (tip)salto.



Les 1 – situatie 2

Opdrachten salto voorover vanuit de ringen

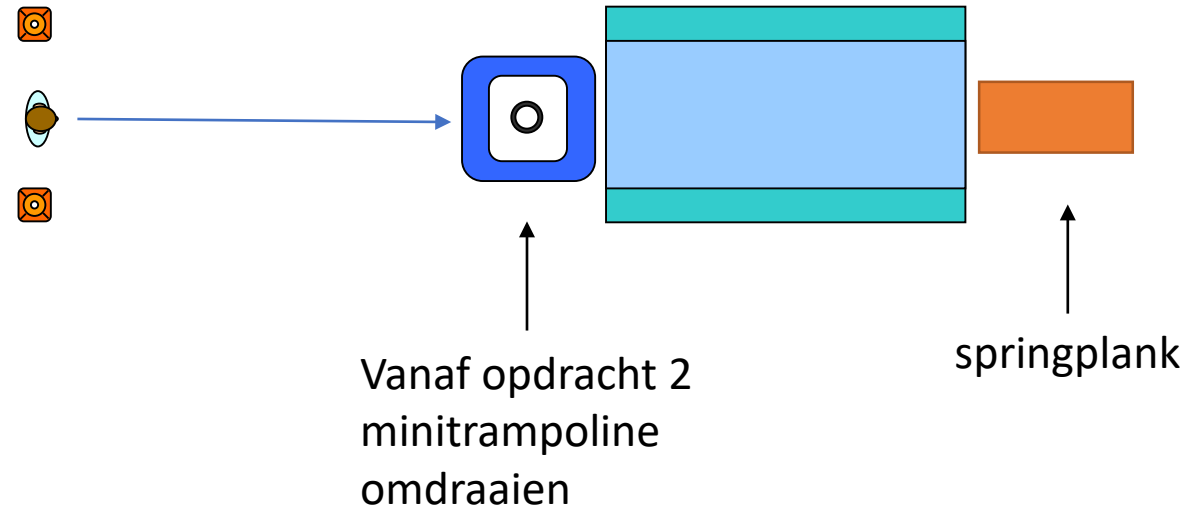
- | | |
|---|---|
| 1 | Zet af met twee benen vanuit de trampoline en spring de salto voorover m.b.v. de ringen. |
| 2 | Zet af met één been vanuit de trampoline en spring de salto voorover m.b.v. de ringen. |
| 3 | Veer twee keer in en zet bij de derde sprong af vanuit de trampoline en spring de salto voorover m.b.v. de ringen.. |
| 4 | Maak 15 jumping jacks voordat je de salto gaat springen. |
| 5 | <ul style="list-style-type: none">• Leg de plofmat neer op de dikke mat.• Spring de salto en land op de plofmat. |
| 6 | Spring in de trampoline vanaf het blok, zet direct af vanuit de trampoline en spring de salto voorover m.b.v. de ringen. |



Les 1 – situatie 3

Opdrachten salto voorover vanuit aanloop / vanuit stand

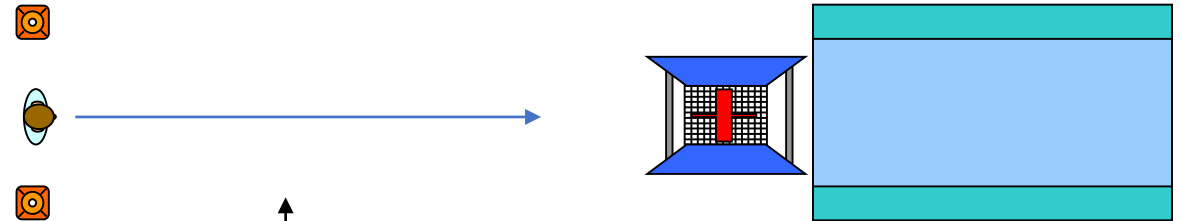
- | | |
|---|---|
| 1 | Maak een salto voorover na een aanloop. Je wordt hierbij gevangen met behulp van de inhaakgreep. (Lukt deze opdracht nog niet? Doe dan opdracht 2 twee keer) |
| 2 | <ul style="list-style-type: none">• Draai de trampoline om.• Ga in de trampoline staan.• Veer twee keer in de trampoline.• Bij de derde keer spring je de salto.• Je wordt gevangen met de draaigreep bij de bovenarmen of met de draaigreep naar steungreep bij de romp. |
| 3 | Zet af met één been vanuit de trampoline en spring de salto voorover m.b.v. de ringen. |
| 4 | Spring een salto achterover. |
| 5 | <ul style="list-style-type: none">• Veer in de trampoline op je linkerbeen.• Veer in de trampoline op je rechterbeen.• Zet af op twee benen.• Spring de salto voorover. |
| 6 | <ul style="list-style-type: none">• Vervang de trampoline voor de springplank.• Spring de salto voorover. |



Les 2 – situatie 1

Opdrachten (tip)salto voorover op een schuin vlak met aanloop

- 1 Spring de (tip)salto na een aanloop.
- 2
 - Leg de speedladder neer.
 - Zet in elk vakje een stap.
 - Spring de (tip)salto na een aanloop.
- 3 Maak vier burpees, neem een aanloop en spring de (tip)salto.
- 4 Knieheffen naar de trampoline en spring de (tip)salto.
- 5 Hakken-billen naar de trampoline en spring de (tip)salto.
- 6
 - Zet de minihorden neer.
 - Neem een aanloop terwijl je over de horden springt en spring de (tip)salto.

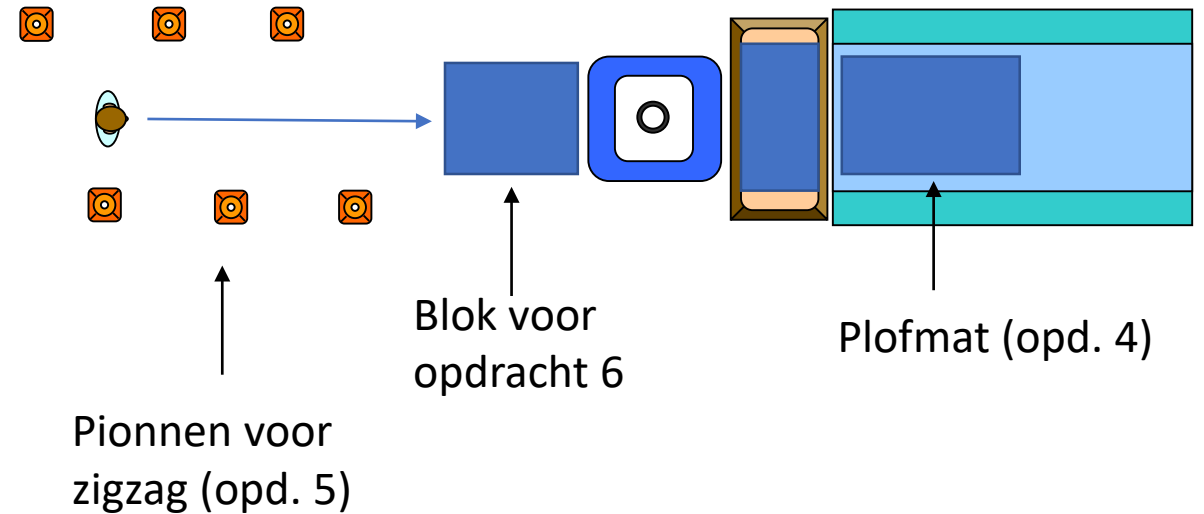


Plaats hier de
speedladder (opdr. 2)
en horden (opdr. 6)

Les 2 – situatie 2

Opdrachten (tip)salto voorover vanuit een aanloop over de rolmat in een open kast.

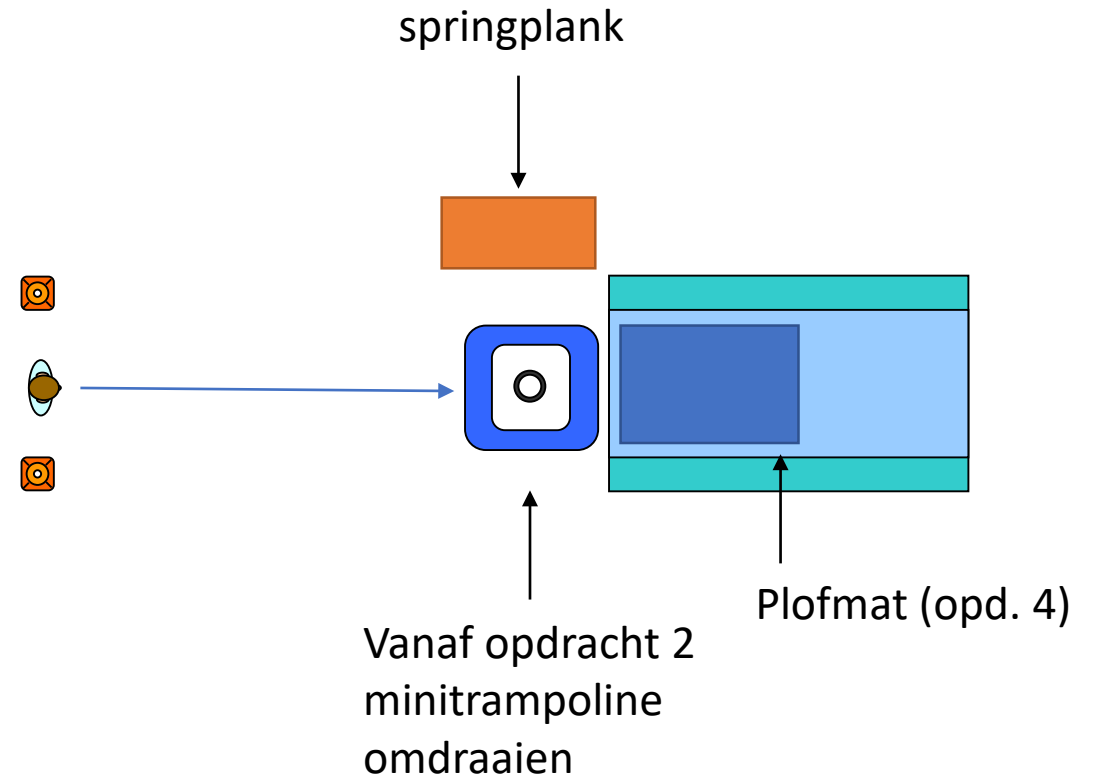
- 1 Spring de (tip)salto na een aanloop.
- 2 Maak een aanloop, zet af vanuit de trampoline en rol met je rug over de rolmat.
- 3 Maak 5 push ups voordat je de salto gaat springen.
- 4
 - Leg de plofmat neer op de dikke mat.
 - Spring de salto en land op de plofmat.
- 5
 - Zigzag van pion naar pion richting de trampoline en spring de (tip)salto.
- 6
 - Zet een blok voor de trampoline.
 - Draai de trampoline om.
 - Spring in de trampoline vanaf het blok, zet direct af vanuit de trampoline en maak de salto.



Les 2 – situatie 3

Opdrachten salto voorover vanuit aanloop / vanuit stand

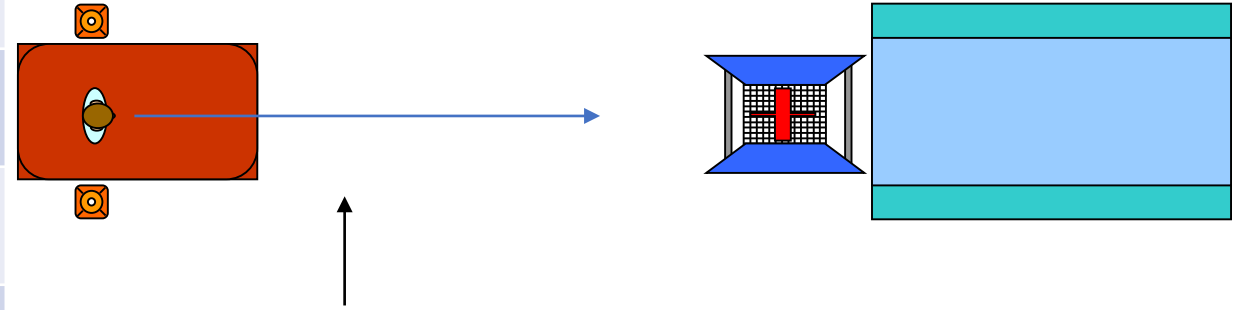
- 1 Maak een salto voorover na een aanloop. Je wordt hierbij gevangen met behulp van de inhaakgreep. (Lukt deze opdracht nog niet? Doe dan opdracht 2 twee keer)
- 2
 - Draai de trampoline om.
 - Ga in de trampoline staan.
 - Veer twee keer in de trampoline.
 - Bij de derde keer spring je de salto.
 - Je wordt gevangen met de draaigreep bij de bovenarmen (3 punten) of met de draaigreep naar steungreep bij de romp (4 punten).
- 3 Zet af met twee benen vanuit de trampoline en land op de plofmat.
- 4
 - Vervang de trampoline voor de springplank.
 - Spring de salto voorover.
- 5 Spring een salto achterover en zet af op één been.
- 6 Maak vier burpees voordat je de salto gaat springen.



Les 3 – situatie 1

Opdrachten (tip)salto voorover op een schuin vlak met aanloop

- 1 Spring de (tip)salto na een aanloop.
- 2 Maak 15 pogo jumps en spring de (tip)salto na een aanloop.
- 3 Maak een koprol achterover, draai je om, neem een aanloop en spring de (tip)salto.
- 4 Beweeg je zijwaarts door de speedladder, neem een aanloop en spring de (tip)salto.
- 5
 - Zet de minihorden neer.
 - Spring met twee benen tegelijk over de horden, neem een aanloop en spring de (tip)salto.

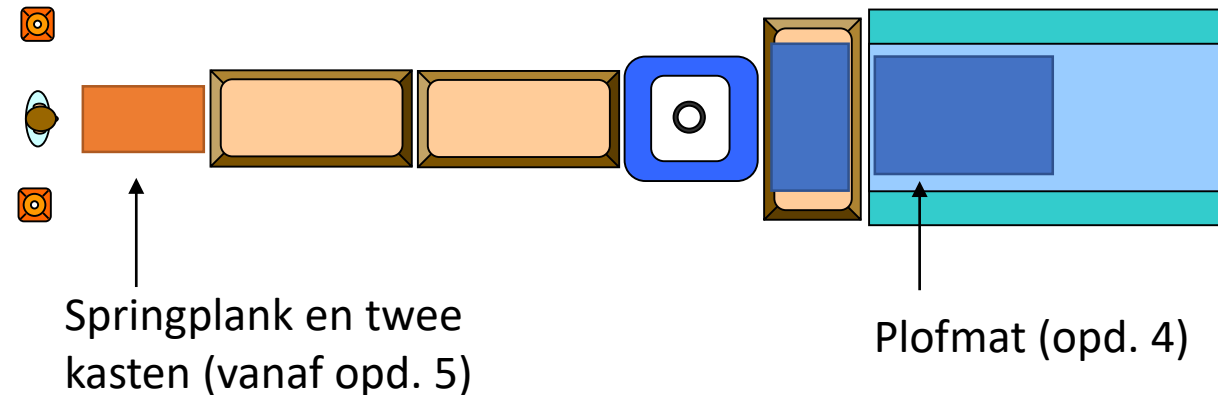


Plaats hier de speedladder (opdr. 4) en horden (opdr. 5)

Les 3 – situatie 2

Opdrachten (tip)salto voorover vanuit een aanloop over de rolmat in een open kast.

- 1 Maak 15 jumping jacks voordat je de salto gaat springen.
- 2 Draai vier rondjes om je lengte-as, voordat je de salto gaat springen.
- 3 Neem een aanloop, spring in de trampoline en maak de (tip)salto. Na de landing, maak je een koprol.
- 4
 - Leg de plofmat neer op de dikke mat.
 - Spring de salto en land op de plofmat.
- 5
 - Zet een springplank en een twee kasten in de lengte neer voor de trampoline.
 - Neem een aanloop.
 - Zet af vanuit de springplank en spring met een streksprong op de kast.
 - spring in de trampoline vanaf de kast, zet direct af vanuit de trampoline en maak de (tip)salto.
- 6 Maak een koprol over de kast (kastlengte), spring in de trampoline vanaf de kast, zet direct af vanuit de trampoline en maak de (tip)salto.



Les 3 – situatie 3

Opdrachten salto voorover vanuit aanloop / stand / muursalto

- 1 Maak een salto voorover na een aanloop. Je wordt hierbij gevangen met behulp van de inhaakgreep. (Lukt deze opdracht nog niet? Doe dan opdracht 2 twee keer)
- 2
 - Draai de trampoline om.
 - Ga in de trampoline staan.
 - Veer twee keer in de trampoline.
 - Bij de derde keer spring je de salto.
 - Je wordt gevangen met de draaigreep bij de bovenarmen (3 punten) of met de draaigreep naar steungreep bij de romp (4 punten).
- 3
 - Zet het blok voor de trampoline
 - Spring in de trampoline vanaf het blok en zet direct af vanuit de trampoline, maak de salto voorover.
 - Je wordt gevangen met de inhaakgreep.
- 4 Neem een aanloop richting de muur en maak een muursalto achterover. De docent legt je uit hoe je elkaar hierbij moet vangen.
- 5 Neem een aanloop richting de twee blokken en maak een muursalto achterover. De docent legt je uit hoe je elkaar hierbij moet vangen.

Twee blokken op elkaar tegen de muur (opdr. 5) → 