

Voorwoord

Dit is de handleiding voor de Praktijkbegeleider van een cursist van de opleiding Gymnastiek Assistent 1. Deze opleiding is voor kinderen vanaf 10 jaar die het leuk vinden om jou als lesgever te assisteren.

Omdat deze kinderen in de toekomst misschien zelf lesgever willen worden is het van belang om ze te stimuleren in het assisteren.

De KNGU vindt het zeer positief dat jij als Praktijkbegeleider energie en tijd wil steken in deze jonge assistenten.

Het is erg belangrijk dat de theorie goed behandeld wordt samen met de cursist Gymnastiek Assistent 1. De basiskennis is nodig i.v.m. de instroommogelijkheid in het EVK traject van de opleiding Gymnastiek Assistent Leider 2. Dit is een verkort leertraject voor cursisten met een diploma Gymnastiek Assistent niveau 1.

De KNGU wenst je veel succes met het opleiden en begeleiden van deze cursist!



Richtlijnen voor de Praktijkbegeleider van de opleiding Gymnastiek Assistent 1

Om de Assistent 1 goed te kunnen begeleiden ontvang je deze handleiding
De opleiding valt binnen de Kwalificatie Structuur Sport van het ministerie van VWS.

Als Praktijkbegeleider combineer je meerdere rollen in één persoon.

- docent; je behandelt de theorie behorend bij iedere opdracht en geeft uitleg over een aantal algemene onderwerpen
- praktijkbegeleider; je begeleidt de cursist tijdens de opdracht, de assistent kan niet zelfstandig met een groepje kinderen aan de slag.
- beoordelaar van de Proeven van Bekwaamheid.

Om in aanmerking te komen voor het diploma Gymnastiek Assistent 1 moet de cursist voldoen aan twee Proeve van Bekwaamheid (PVB).

Als KNGU laten we het beoordelen aan jou over. Je bent uiteindelijk in het bezit van een lesbevoegdheid en kan naar eigen inzicht beoordelen of iets wel of niet goed is.

Achter in het opdrachtenboekje is een aftekenlijst opgenomen met de opdrachten 1 t/m 19. Als de opdrachten 1 t/m 18 goed zijn uitgevoerd is de cursist geslaagd voor de PVB 1.1. Opdracht 19 is een aparte opdracht met als thema spel hiervoor moet een apart evaluatie formulier worden ingevuld (PVB 1.2). Na afname van de PVB 's moet het resultaten formulier opgestuurd worden naar het Bondsbureau in Beekbergen. Vanuit het Bondsbureau ontvangt de cursist daarna het diploma Assistent 1.

DE PRAKTIJKBEGELEIDER NIVEAU 1 GYMNASIEK

Is in het bezit van een lesgeefbevoegdheid en het liefst een geldige licentie van de KNGU.

1. Ontvangt een handleiding met informatie over de werkwijze tijdens de stageperiode en de uitgewerkte opdrachtjes.

2. Spreekt met de cursist af wanneer, waar en aan welke groep de opdrachtjes kunnen worden gedaan.

3. Tekent de aftekenlijst voor de 18 opdrachtjes af, en vult het evaluatie formulier in betreffende opdracht 19.

4. Verzenden van de Aftekenlijst Resultaten Gymnastiek Assistent niveau 1 betreffende PVB 1.1 en PVB 1.2 naar Beekbergen. Indien meerdere cursisten dan graag groepsgewijs opsturen.

In het begin van de handleiding staan algemene theorieën, daarna volgt er uitleg over de diverse thema's die behandeld worden in het opdrachtenboekje. Elk thema eindigt met een opdracht die de Assistent 1 (samen met jou) moet uitvoeren.



Algemene theorie

De theorie bestaat uit drie delen.

- Uitleg en opdrachten geven
- Veiligheid, hulpverlening en vangen
- Turntermen, vormspanning en organisatievormen

In het opdrachtenboekje bevinden zich ook een aantal theorieën. Het is de bedoeling dat de Assistent 1 deze theorieën samen met de Praktijkbegeleider doorneemt. Dit vanwege het feit dat een Gymnastiek assistent 1 vanaf 14 jaar een versneld traject niveau 2 kan volgen.

Thema's

Zowel in de handleiding als in het opdrachtenboekje staan uitgewerkte thema's. Om het diploma Gymnastiek Assistent 1 te verdienen dient de Assistent 1 alle opdrachten behorende bij de verschillende thema's uit te voeren. Achterin het opdrachtenboekje bevindt zich een aftekenlijst.

Als Praktijkbegeleider mag je zelf bepalen hoe je met de opdrachten omgaat: Het is aan jou als Praktijkbegeleider hoe of wanneer je de opdrachten geeft: voor de les, na de les, als voorbereiding op de volgende les of bij welke groep.

Probeer bij het lesgeven aan je groep en bij het begeleiden van de cursist ook de 4 inzichten van trainerschap toe te passen, zodat de cursist je goede voorbeeld (later) herkent en dit zelf ook makkelijker kan toepassen in de praktijk.

Dus zorg voor structuur, stimuleer de sporters en de cursist, geef ook voldoende aandacht aan het individu en durf aangepast regie over te dragen.



4 inzichten over Trainerschap

EEN BETERE TRAINER WORDEN

SPORTEN IS LEREN

Er is geen betere plek om te leren hoe de wereld in elkaar zit, dan het sportveld. Sporten zorgt naast sportieve ontwikkeling ook voor persoonlijke ontwikkeling. Sporters leren om afspraken na te komen, leiding te accepteren en anderen te respecteren. Sport kan het doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen vergroten.

JIJ BENT HET GOEDE VOORBEELD ...

In die ontwikkeling speel jij als trainer een belangrijke rol. Gedraag jij je respectvol naar tegenstanders en scheidsrechters toe, dan doen je

sporters dat ook. Behandel jij iedereen gelijk, dan doen zij dat ook. Stel jij je sportief en positief op na verlies, dan leren zij dat ook.

... MAAR MAKKELIJK IS HET NIET

Uit onderzoek blijkt dat veel trainers in de praktijk tegen dezelfde vragen aanlopen. Bewaak je de structuur en hamer je op de afspraken of geef je sporters juist vrijheid en ruimte? Leg je de nadruk op resultaten of op plezier? Richt je je op de gehele groep of op het individu? Geef je veel instructie en aanwijzingen, of daag je de sporters juist uit om ook zelf na te denken?

4 INZICHTEN

Elke trainer is op zoek naar de juiste balans. Elke trainer kan daar wel een beetje hulp bij gebruiken. Met deze vier inzichten kun je zowel jezelf als je sporters nog beter ontwikkelen. En kun je nog meer plezier krijgen in het sporten.



STRUCTUREREN:

Je maakt afspraken en biedt duidelijkheid en structuur zodat iedereen weet wat er van hem of haar verwacht wordt.



STIMULEREN:

Je enthousiasmeert, stimuleert, complimenteert en legt de nadruk op wat goed gaat. Fouten maken mag.



INDIVIDUEEL AANDACHT GEVEN:

Je zorgt dat iedereen zich gezien en erkend voelt en je probeert je aanwijzingen af te stemmen op het niveau van iedere sporter.



REGIE OVERDRAGEN:

Je stelt vragen, je luistert naar de sporters en probeert ze stapsgewijs verantwoordelijk te maken voor hun eigen leerproces.

Bespreek met de Assistent 1 op welke manier zij / hij dit graag wil. Sommige kinderen vinden het prettig om zich voor te kunnen bereiden, anderen raken mogelijk in paniek.

Het is dan ook aan jou om dit samen met de Assistent 1 te plannen.

Ook de tijdsduur van de cursus is afhankelijk van de Assistent 1 en de Praktijkbegeleider.

Algemeen 1: Uitleg en opdrachten geven

Om de Assistent 1 goed te kunnen begeleiden dien je als lesgever ook wat te weten over de algemene zaken en de theorie van het assisteren.

Tijdens deze cursus wordt de leerling opgeleid tot Assistent 1. Als je les geeft is het belangrijk dat de informatie die jij geeft aan een leerling duidelijk en volledig overkomt. Door gebruik te maken van "Praatje – Plaatje – Daadje" ben je er in ieder geval zeker van dat de opdracht volledig en duidelijk overkomt.



Praatje Vertel de leerlingen welke beweging je wilt dat ze gaan doen;

Plaatje Laat een voorbeeld zien van hoe de beweging er ongeveer uit ziet;

Daadje Zet de leerlingen aan het werk.

Wat betekent dit nu allemaal?

Praatje

Je moet goed kunnen "uitleggen" wat je met de kinderen wilt gaan doen. Het is daarom belangrijk dat je de oefenstof kent.

Plaatje

Het "laten zien" hoe het onderdeel er ongeveer uit moet zien, betekent niet altijd dat je het zelf voor moet kunnen doen. Wanneer je dat wel kunt, laat dan altijd een perfect voorbeeld zien. Maak er geen one-man-show van en laat je niet verleiden iets voor te doen dat je zelf niet beheerst. Denk eraan dat je zelf niet gevangen wordt. Vaak gebeurt het dat een van de kinderen het onderdeel denkt te kunnen. Laat hem of haar dan het voorbeeld geven.

Daadje

Zijn er geen vragen, dan aan de slag!

Als de leerlingen eenmaal aan het oefenen zijn heb je alle tijd om te controleren of de bewegingen goed worden uitgevoerd. Af en toe geef je de kinderen een aanwijzing waardoor het nog beter gaat en geef je ze een complimentje als het lukt. Leer de assistent te kijken naar één aanwijzing in de uitvoering van het onderdeel. Geef je meerdere aanwijzingen tegelijk, dan is het voor beide niet meer zo duidelijk.

Opdrachten geven

Leg de Assistent 1 uit wat de 6 W's inhouden. Het is voor hen dan ook duidelijk wat ermee bedoeld wordt. Zelf kun je als lesgever de Assistent 1 duidelijk maken hoe jij de les indeelt.

Wie, Wat, Waar, Wanneer, Welke wijze, Wat daarna?

Wie	4 leerlingen uit de groep die je aanwijst;
Wat	ruimen de landingsmat op;
Waar	de landingsmat staat op een kar rechts in de berging tegen de muur;
Wanneer	als ik als assistent klaar ben met het geven van mijn opdrachten;
Welke wijze	door het plaatsen van de landingsmat op de kar, deze vast te maken en de kar vervolgens in de berging te rijden;
Wat daarna	als je klaar bent dan kom je naar mij als lesgever voor een nieuwe opdracht.

Methodieken en leergangen

De Assistent 1 zal moeten weten hoe onderdelen worden aangeleerd en hoe ze moeten worden uitgevoerd. Ook zul je ze moeten leren zien, waarom iets steeds fout blijft gaan bij hetzelfde kind.

Om te komen tot de juiste uitvoering van een onderdeel, moeten we vaak vereenvoudigde "voorbereidende oefeningen" doen. We zijn dan bezig met een methode van aanleren ofwel de leergang of methodiek.

Leergangen zullen over het algemeen als volgt zijn samengesteld:

- Breed naar smal (bank naar balk);
- Laag naar hoog (vloer, bank, 2 banken op elkaar);
- Makkelijk naar moeilijk (handenstand, handenstand overslag);
- Met hulp van assistent, zonder hulp;
- Met hulp van een extra toestel, zonder hulp;
- Zelfstandig.

De methodiek/opbouw ligt altijd in handen van de lesgever.

Algemeen 2: Veiligheid, hulpverlening en vangen

Veiligheid

Om de assistent 1 ook bekend te maken met het materiaal zal je als lesgever daar duidelijke uitleg over moeten geven. Uiteindelijk is veiligheid een van de belangrijkste pilaren van de les. Ze moeten daarom precies weten hoe ze de toestellen kunnen gebruiken. Ook het juist omgaan met het materiaal zorgt voor een langere levensduur.

Banken: Als kleine kinderen een bank moeten verplaatsen, laat je dat met z'n vieren of meer doen. Minimaal aan iedere kant twee kinderen.

Balk: Eerst moet je de steunen laten neerzetten op de plaats die jij aanwijst en de hoogte goed zetten zoals je wilt (denk om de stand van de poten). Daarna wordt de balk op de steunen geplaatst. Een niet beklede balk moet je even controleren op splinters.

Brug gelijk en ongelijk: Laat een brug niet gebruiken als taxi. Als je de hoogte van de liggers moet verstellen, pak dan niet aan de stangen, maar altijd aan de liggers. Als je banken gebruikt aan een brug, zorg er dan voor dat die banken zo dicht mogelijk bij de standers worden opgehangen (ook bij het rek).

Kast: Ook hierop geen passagiers meenemen. Zorg ervoor dat een kast nooit op de wieltjes blijft staan en dat de handel wordt ingeschoven.

Paard: Als de beugels niet op het paard zitten, moet je wel de pinnen in de gaten bevestigen anders blijven de vingers erin steken. Plaats de verstelknop altijd aan de kant waar de springplank of trampoline staat.

Matten/ lange-mat: Gebruik altijd de mattenwagen voor het vervoer van de matten. Laat leerlingen nooit slepen met matten!

Rekstok: Controleer voor het gebruik altijd de bevestigingen (bij palen die uit de vloer komen, moet je ook zorgen dat deze palen worden vastgedraaid).

Ringen: Ook hier moet je steeds de vergrendeling of bevestiging controleren (dus ook als de hoogte regelmatig moet worden aangepast). Ringen moet je steeds met de volle hand pakken (duimen om de ringen). Wanneer je de ringen eventjes niet gebruikt hang je ze voor jou als leiding op spronghoogte zodat de kinderen er niet bij kunnen.

Wandrek: Laat het wandrek nooit gebruiken in opgeklapte toestand. Als je het wandrek moet uitzetten, doe dat dan voorzichtig, zodat de vloer niet beschadigd. Controleer of de vloervergrendeling is vastgezet bij "wandrek recht" en eventueel de muurvergrendeling bij "wandrek schuin".

(Mini)trampoline: Laat de trampoline nooit opgesteld en onbeheerd achter. Zorg ervoor dat de leerlingen er ondanks waarschuwingen en afspraken niet op kunnen springen, bijv. door de minitrampoline op zijn kop te leggen en een zijde van de grote trampoline in te klappen.

Ook al helpt de Assistent 1 bij het neerzetten van het materiaal, als leiding heb je wel de verantwoordelijkheid. Controleer dus alles goed.



Hulpverlenen en vangen

Hulpverlenen is het helpen bij het aanleren van bepaalde onderdelen, maar ook het begeleiden van bepaalde bewegingen.

We kennen drie verschillende manieren van hulpverlenen:

- Met je handen bijv. duwtje bij de borstwaartsom;
- Met je mond bijv. roepen bij het ringen zwaaien "stap-stap";
- Met toestellen bijv. kastkop als opstapje bij borstwaartsom;
- Visuele hulp / oriëntatie hulp bijv. richt je op het einde van de balk bij rol voorwaarts.

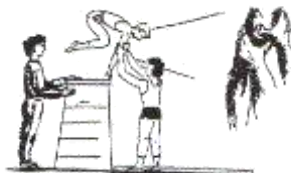
Laat de Assistent 1 op een juiste manier mee helpen met het begeleiden van de leerlingen. Het is niet de bedoeling dat de Assistent 1 als zelfstandige hulpverlener gaat fungeren. Afhankelijk van leeftijd en ervaring zal de Assistent 1 een steeds grotere plaats innemen in het begeleiden van de kinderen.

Vergeet alleen niet dat de verantwoordelijkheid altijd bij de lesgever ligt en niet bij de Assistent 1. De Assistent mag niet alleen assisteren, dit in verband met de extra veiligheid die geboden dient te worden.

Bij het hulpverlenen komen veelvuldig een aantal grepen terug zoals:

steun/klemgreep

b.v. bij brugzwaaien, hurksprong en bij borstwaarts om.



Sandwichgreep (buik/rug)

b.v. bij afsprong uit ringen



Voorover



draaigrep aan de bovenarmen
lichaam draait v.o.

Achterover



draaigrep aan de bovenarmen
lichaam draait a.o.

Algemeen 3: Turnterminen, vormspanning en organisatievormen

Turnterminen

In boeken en wedstrijdvoorschriften worden soms bepaalde termen gebruikt. Hier volgen enkele verklaringen van een aantal van deze turnterminen die tevens in dit boek voorkomen.

Breedte-as van het lichaam is de denkbeeldige lijn die loopt van schouder tot schouder (om deze as maak je bijvoorbeeld een koprol voorover).

Lengte-as van het lichaam is de denkbeeldige lijn die loopt van hoofd tot teen (om deze as maak je bijvoorbeeld een pirouette).

Diepte-as van het lichaam is de denkbeeldige lijn die loopt van navel tot rug (om deze as maak je bijvoorbeeld een radslag). Sommige termen hebben te maken met de stand van het lichaam ten opzichte van het toestel.

Borstlings: de leerling heeft het toestel voor zich.

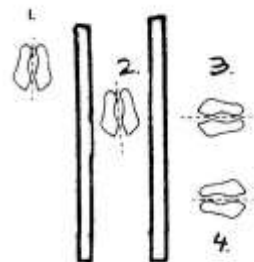
Ruglings: de leerling heeft het toestel achter zich.

Parallel: de breedte-as (navel) van het lichaam loopt evenwijdig met de lengte-as.

Dwars: de breedte-as van het lichaam staat loodrecht op de lengte-as van het toestel.

Deze standen kunnen dan binnen of buiten het toestel zijn en / of links of rechts, verschillende combinaties zijn dan mogelijk, zoals

- 1 Buiten-dwarsstand links,
- 2 Binnen-dwarsstand,
- 3 Parallelstand borstlings,
- 4 Parallelstand ruglings

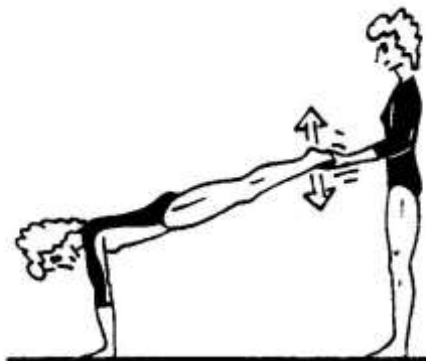


Vormspanning

Die spanning van spieren en spiergroepen die nodig is om één of meer gewrichten te blokkeren, waardoor het mogelijk wordt om een turnonderdeel perfect uit te voeren.

Vormspanning oefeningen, evenals stretchen en cooling-down behoren door jou als leid(st)er te worden gegeven. De Assistent 1 behoort niet per definitie te weten welke specifieke vormspanning vereist is bij bepaalde turnvormen.

Maak met als voorbeeld van de volgende plaatjes de r Assistent 1 duidelijk wat vormspanning is. Er zijn natuurlijk nog andere voorbeelden.





Organisatievormen

Een eerste vereiste om een "stukje" van een les vlot en soepel te laten verlopen is een goede organisatie. De leiding bereidt de les voor en houdt rekening met de hulp van de Assistent 1 die daarbij aanwezig is. Het is altijd belangrijk te weten waar je als

Assistent 1 mee bezig moet gaan. Geef daarom ook duidelijke aanwijzingen aan de Assistent 1 wat betreft het stukje organisatie.

Stroomvorm

Een veel voorkomende vorm van organisatie is het werken in stroomvorm waarbij alle kinderen doorlopend achter elkaar door kunnen gaan met het uitvoeren van onderdelen.

Dit kan bijvoorbeeld bij paard- en kastspringen, bij lange mat, maar ook bij de balk, waarbij gebruik wordt gemaakt van banken. In het laatste geval werkt de stroomvorm als een slinger. Je moet duidelijk aangeven hoe de kinderen moeten lopen als ze aan de beurt zijn geweest en waar ze moeten gaan staan of zitten.

Commando vorm (klassikaal werken)

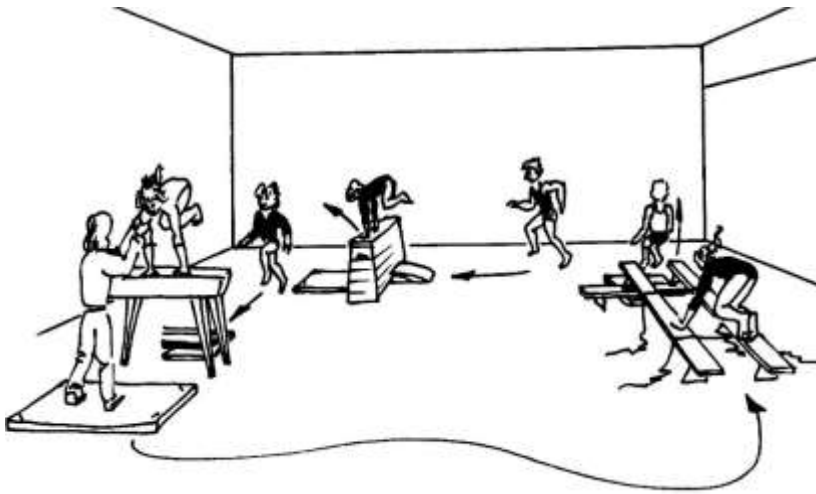
Dit kun je bijvoorbeeld doen als je met ringen werkt en met vormen aan het wandrek. Je gebruikt deze manier als meerdere kinderen een bepaalde opdracht tegelijk moeten uitvoeren. Hierbij geef je commando's aan alle kinderen die aan de beurt zijn. De kinderen die niet werken zitten in rijtjes te wachten op hun beurt. In een goede organisatie moet je het wachten tot een minimum beperken.

Werken in groepen en hoeken

Bij deze vorm werken we met verschillende hulp of nevenopdrachten om tot het einddoel te komen. Het voordeel van deze vorm is dat er arbeidsintensief gewerkt wordt. De leerlingen krijgen veel beurten en zijn vaak zelfstandig bezig.

Individueel

Als de leiding lesgeeft aan de groep en er is één kind dat iets niet kan, dan kan aan de assistent gevraagd worden om met dat kind een bepaald onderdeel aan te gaan leren.



De assistent en de praktijkbegeleider nemen samen de theorie door.

Daarna kunnen de opdrachten worden uitgevoerd.

Gedragsregels in de les.

Hoe ga je met elkaar om en wat vindt je 'normaal' gedrag.

Het is belangrijk om hier vanaf jonge leeftijd aandacht voor te vragen. In het opdrachten-boekje is een hoofdstuk gedragsregels opgenomen.

Onderstaande vragenlijst kan je met de lesgroep uitvoeren en de assistent laten meeluisteren om te leren. Het is aan de leiding om te bepalen of dit een geschikte opdracht is. Laat de groep antwoord geven wel/niet en bespreek dat de manier waarop je met elkaar omgaat bijdraagt aan een veilige, plezierige sportbeleving.

Pesten: door elkaar te pesten wordt de sfeer er niet leuker op. Diegene die gepest wordt kan er heel erg verdrietig om zijn en er zelfs thuis nog mee zitten door bijvoorbeeld niet te kunnen slapen, veel huilen enz. Pesten is dus iets wat ik echt **wel / niet** moet doen.

Door elkaar praten: als iemand je iets vertelt wil je graag daarop reageren door ook iets te zeggen. Heel vaak ben je zo enthousiast dat je niet wacht tot de ander is uitgesproken en vlieg je midden in het verhaal van de ander. Hierdoor weet je niet het hele verhaal en kun je ook wel eens het verkeerde zeggen en fout reageren. Door elkaar praten is dus iets wat ik **wel / niet** moet doen.

Uit laten praten: verstandig is om te wachten tot de ander zijn verhaal heeft gedaan en dan pas te reageren. Zo weet je precies wat de ander wilde vertellen en kun jij daar goed op reageren. Uit laten praten is dus iets wat ik **wel / niet** moet doen.

Schreeuwen: Als je schreeuwt kunnen mensen je vaak niet verstaan. Zelf denk je van wel omdat je heel hard praat, maar het tegendeel is waar. Ook lijkt het alsof je heel erg boos bent als je schreeuwt. Niemand vindt schreeuwen leuk en het is nog slecht voor je stembanden ook. Van schreeuwen kun je schor worden en dat betekent dat je stembanden een beetje beschadigd zijn. Schreeuwen is dus iets wat ik **wel / niet** moet doen.

Samenwerken: Door samen te werken kun je veel bereiken. Je kunt elkaar helpen, samen spelen, samen dansen, samen leren en veel plezier hebben. Door samen te werken help je jezelf en de ander. Samenwerken is dus iets wat ik **wel / niet** moet doen.

Discrimineren: Discrimineren is iemand beledigen die er anders uitziet, of andere dingen doet dan jijzelf. Ook discrimineren is iemand pijn doen, niet met slaan, maar met woorden. Iemand die gediscrimineerd wordt kan daar ook heel boos en verdrietig om zijn. Discrimineren is dus iets wat ik echt **wel / niet** moet doen.

Lachen: Met lachen laat je zien dat je blij bent, plezier hebt, of iets heel erg leuk vindt. Lachen is gezond en maakt andere mensen en kinderen ook heel blij. Heb je de 'slappe lach' een lach waarbij je bijna niet meer kunt stoppen met lachen, dan steekt dat vaak andere mensen en kinderen aan en gaan die ook lachen, soms om niets. Lachen is dus iets wat ik echt **wel / niet** moet doen.



Uitlachen: Uitlachen is lachen omdat iemand anders iets doet wat jij gek vindt of niet begrijpt. Uitlachen kan ook de ander weer verdriet doen, omdat die niet begrijpt waarom jij lacht. Als je iemand uitlacht kun je jezelf ook voor gek zetten, dus.....
Uitlachen is dus iets wat ik echt **wel / niet** moet doen.

Thema 1

Warming-up / inleiding

Om de les te beginnen moeten we eerst zorgen dat de kinderen warm zijn. Dit kun je op verschillende manieren doen. Zorg wel dat het altijd veilig gebeurt.

Er zijn verschillende vormen van warming-up / inleiding.

Spel: je kunt een warming-up / inleiding geven in de vorm van een spel.

Dit kan zijn een tikspel, memorie, of een spel met klein materiaal.

Grondvormen van gaan: denk maar eens aan huppelen, hinkelen, springen, draaien, kruipen, rennen. Er zijn natuurlijk nog meer bewegingsvormpjes.

Met gymnastiek toestellen: banken, matjes, kasten en nog veel meer veilige vormen.

Met muziek: je kunt ook een warming-up / inleiding geven op muziek. Hiervoor kun je iets kiezen uit de vormen die hier boven staan.

Ook kun je de inleiding geven in een vorm die later weer terug komt in de les. Als warming-up voor handstand kun je een inleiding geven met banken. Voor een les met springen kun je allerlei spring vormpjes doen zoals bokje springen.

Veiligheid:

- Zorg altijd dat alle toestellen goed vast staan. Laat je juf het nog even controleren;
- Kies een warming-up / inleiding die past bij de groep;
- Kies ook de muziek die bij de groep hoort;
- Zorg altijd bij een spel of andere vorm van rennen dat de kinderen niet tegen elkaar botsen;
- Zorg ervoor dat ze elkaar niet gaan slaan met het materiaal (stokken);
- Kijk of ze allemaal goed mee doen.



Opdracht 1

Maak samen met de juf / begeleider een warming-up / inleiding, die past bij de groep waarbij jij assisteert.

Thema 2

Loop- en hindernisspringen

Kinderen vinden het leuk om te springen. Er zijn situaties die als vanzelf uitdagen om te springen. Zoals bijvoorbeeld een plas met water waar je zowel in als overheen kunt springen of een paaltje waar je met gebruik van je handen overheen kunt springen,

wat wij dan weer bokspringen noemen of spreidover. Afhankelijk van de te nemen hindernis wordt wel/niet gebruik gemaakt van een aanloop.

Als we het lopen en springen combineren in loopspringen dan kunnen we de volgende indeling hanteren:

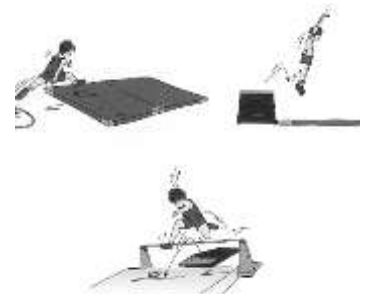
- Diepspringen;
- Verspringen;
- Hoogspringen;
- Terrasspringen;
- Vormspringen.



Bij het springen 'af / over / op / in', kun je zowel groot als klein materiaal gebruiken dat in een hindernisbaan wordt uitgezet waarbij we letten op de volgende aandachtspunten met betrekking tot organisatie en veiligheid:

Matten zijn bij het springen onmisbaar:

- Schok opvangen/niet te zacht (blessuregevaar);
- Na landing zo snel mogelijk mat verlaten;
- Let op aansluiting bij meerdere matten;
- Aandacht voor correcte wijze van springen en landen;
- Angst van kinderen;
- Belasting;



Veiligheid

- Geen minitramp in de hindernisbaan;
- Geen materialen meedragen;
- Houd rekening met uitlooptmogelijkheid;
- Snelheid moet behouden blijven;
- Eenvoudig varieerbare situaties creëren door bijvoorbeeld:
 - Springobject hoger stellen;
 - Ander springobject of combinatie van springobjecten;
 - Landingsplek verder weg of juist dichterbij / andere landingsplek;
 - Aanloopweg, aanloopsnelheid vergroten;
 - Afzetplaats verder weg;
 - Tempo-springen;
 - Opdracht / uitvoeringswijze veranderen.

Hulpverlening indien nodig bij de handen vast houden. Van hoogte na de landing in sandwichgreep.



Vergeet niet te kijken of alle toestellen die je gebruikt goed vast staan.

Opdracht 2

Maak samen met de juf / begeleider een eenvoudig spring baantje.

Thema 3 Balanceren

Balanceren is je evenwicht bewaren. Balanceren kan op een stabiel vlak (vastliggend of –staand bijvoorbeeld vloer, bank of balk) maar ook op een labiel vlak (bewegend, bijvoorbeeld bank in ringen).

In dit hoofdstuk behandelen we twee onderwerpen met betrekking tot het balanceren:

- Gaan in een hindernisbaan met verschillende situaties tot het gaan op een balk;
- Bijzondere vorm van balanceren, namelijk op je handen in de handstand.

Bij het balanceren bieden we bewegingen aan in situaties van eenvoudig naar steeds moeilijker. Bij het balanceren spreken we van situaties die van makkelijk naar moeilijk gaan.

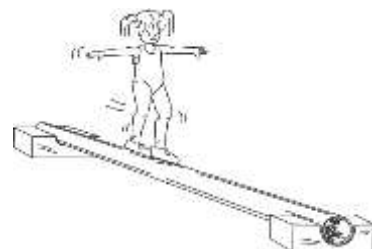
- | | | |
|-----------|---|---------------|
| • Breed | → | Smal |
| • Laag | → | Hoog |
| • Stabiel | → | Labiel |
| • Recht | → | Schuin |
| • Vlak | → | Rond |
| • Zonder | → | Met materiaal |

Het behouden van het evenwicht bij het balanceren kan een uitdaging inhouden voor de leerling. Zorg ervoor dat het een uitdaging blijft door binnen de grenzen van mogelijkheden van het kind te blijven. Sta niet direct klaar met een helpend handje. Vaak vergeet de leerling dat je “gewoon” eraf kan springen, maak duidelijk dat dit beter is dan vallen (“stap er maar af”).

Vormen van gaan

Door het verbinden of combineren van toestellen kunnen uitdagende balanceersituaties ontstaan. Hierbij kun je zowel groot als klein materiaal gebruiken die in een hindernisbaan wordt uitgezet waarbij we letten op de volgende aandachtspunten met betrekking tot organisatie en veiligheid:

- Meerdere situaties gelijktijdig aanbieden;
- Werk in stroomvorm;
- Start in kleine groepjes, verdeeld over de verschillende situaties;
- Opdrachten bij stabiele situaties OPEN, bij labiele situaties GESLOTE N



- Afstand tussen de leerlingen;
- Waar nodig matjes gebruiken;
- Balanceren betekent concentreren;
- Geen wedstrijdvormen;
- Laat de kinderen ZELF balanceren (niet aan de hand mee laten lopen);
- Eindig met een "spetterend" eind spel.

Opdracht 3

Maak samen met de juf / begeleider een balanceer baantje die past bij de groep, waarin je drie verschillende vormen van balanceren gebruikt.

Thema 4 Klimmen en klauteren

Klimmen

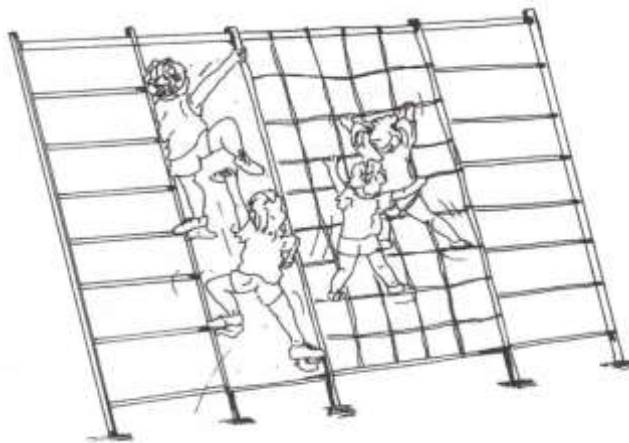
Een wijze van verplaatsen met behulp van handen en voeten, omhoog-opzij-omlaag met als doel om omhoog-.... te klimmen waarbij geen enkel steunpunt aanwezig is. Bij het klimmen maak je gebruik van zelf gevormde steunpunten.

Klauteren

Een wijze van verplaatsen met behulp van handen en voeten, op-in-langs-door-om-over-aan-van toestellen met als doel om ergens op-in-langs-.. te komen waarbij steunpunten in overmaat aanwezig zijn.

Hieronder worden enkele klauter(klim)situaties gegeven die je in de les in een parcours zou kunnen opnemen:

Als groepje van maximaal 3 leerlingen zoek je zelf je weg over-onder-tussen-langs de spijlen van de trapezoïde en brug met gelijke liggers. Diegene die voorop klautert, bepaalt de route, de anderen volgen.



Opdracht 4

Maak samen met de juf / begeleider een klauter/klim baantje die past bij de groep.

Thema 5 Duikelen voorover om

Oefenvormen

Vanuit stand achter stok / ligger die op borsthoogte staat (de leerling kan op (delen van) de kast staan);

Met je handen in bovengreep je buik tegen de stok duwen en voorover duikelen. De handen moeten vaak doorgepakt worden. Als de leerling meer dan de helft rond is dan komen de knieën los van de stok en kunnen de benen gestrekt naar de grond worden gebracht en gaan staan of neerspringen.

Aanwijzingen

- Duimen om het toestel;
- Maak een streksteun met lange armen;
- De stok/ligger niet boven je navel houden (je draait dan niet) maar "onder" je buik;
- Maak je klein;
- Je lichaam langzaam strekken;
- Eerst hangen dan pas los;
- "Zachtjes" landen door je buikspieren aan te spannen en je knieën op te trekken.

Hulpverlening

Met één hand aan de pols het eraf vallen beveiligen en met je andere hand helpen met het ronddraaien. Dit meehelpen doe je aan de bovenrug.

Let op: de leerling kan zich te snel uitstrekken en eraf glijden of te vroeg loslaten.



Duikelen achterover aan en voorover aan

Duikelen aan een toestel dat vast staat of bewegend is en op schouderhoogte staat.

Aanwijzingen

Met je handen in bovengreep, breng je benen één voor één of tegelijk tussen je armen door. Doorduikelen totdat je de grond raakt, een stap naar voren maken en je handen loslaten. Makkelijker is halverwege blijven hangen en dan terug, moeilijker is gelijk na het raken van de vloer voorover duikelen.

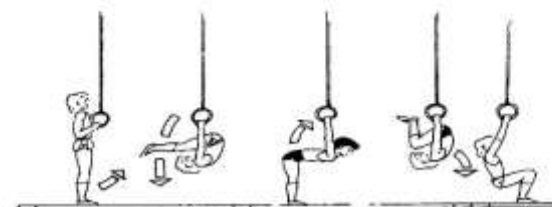
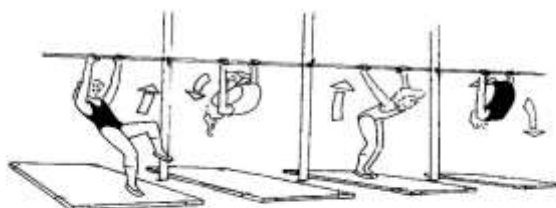
- Duimen om het toestel;
- Maak je klein en rond;
- Gebruik eventueel het toestel als extra afzetpunt voor je voeten;
- Bij het weer voorover gaan goed je kin op de borst houden en "zachtjes" landen door je buikspieren aan te spannen en op te trekken.

Hulpverleners

Met één hand aan de pols het eraf vallen beveiligen en met je andere hand helpen met het ronddraaien. Dit meehelpen doe je aan de onderrug.

Bij het weer voorover duikelen, de leerling helpen aan het onderbeen, vlak onder de knie.

achterover en voorover aan



Opdracht 5

Je kunt nu lekker met de juf / begeleider aan de gang met duikelen.

Thema 6 Schommelen en Touwzwaaien

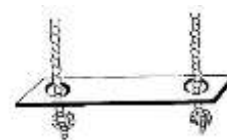
Bij het schommelen en zwaaien voel je je als het ware 'los komen' van de grond. Er is sprake van een voortdurende afwisseling van stijgen en dalen en heen en weer gaan met een ritmisch verloop. Schommelen en zwaaien geeft een aparte sensatie. Dit is dan ook de reden waarom kinderen graag schommelen en zwaaien.

In het turnen worden twee soorten zwaaien onderscheiden, namelijk:

- Zwaaien aan toestellen die zelf in zwaai te zetten zijn: schommels, touwen, ringen en trapeze;
- Zwaaien aan toestellen die zelf niet in zwaai te zetten zijn: rekstok, brug met gelijke liggers, brug met ongelijke liggers.

Bij het zwaaien aan de toestellen die zelf in zwaai te zetten zijn is het makkelijker om die zwaai 'aan te voelen' omdat de lengte van de zwaai groter is. Het tempo van de zwaai, dat is, de tijdsduur tussen de twee omkeerpunten, is langzamer en daarom beter aan te leren. Bij het aanleren van zwaaien kiezen we dus eerst voor de toestellen die zelf in zwaai te zetten zijn.

In elke gekozen zwaai situatie kun je nadruk leggen op:



- Het in zwaai komen;
- De zwaai kunnen vergroten;
- De zwaai kunnen onderhouden;
- De zwaai kunnen gebruiken;
- Uit de zwaai kunnen komen.

Het in de zwaai komen kun je zelf doen, maar ook met behulp van een ander ("pootje") of vanaf kastdelen.

Als je eenmaal in zwaai bent, gaat het erom dat je die zwaai op z'n minst kan onderhouden en beter nog, de zwaai kan vergroten. Je kunt dan als je zwaait de zwaai gebruiken om bijvoorbeeld te draaien om je lengte as (1/2-draai). Na een aantal zwaaien kun je weer stoppen met zwaaien en moet je "uit de zwaai komen". Dit doe je bijvoorbeeld door te slepen, achter neer te springen.

Zorg ervoor dat het zwaaien onder deskundige begeleiding aangeboden wordt !

In een gymzaal ontbreekt het vaak aan schommel attributen. Je zult zelf creatief moeten zijn om schommels te creëren, bijvoorbeeld:

- Knoop in de touwen;
- Een schommelplankje, zelf maken (zie tekening);
- Een rekstok tussen 5 touwen;
- Een trapezestok aan de ringen.

Je kunt zittend en/of staand schommelen, alleen of met z'n tweeën doen (afhankelijk van de soort schommel).

Oefenvormen

Vanuit zit op de schommel brengt de assistent 1 de leerling naar achter en geeft een eerste aanzet.

Na enkele malen schommelen pakt de assistent 1 de leerling vast om af te remmen totdat je stil hangt.

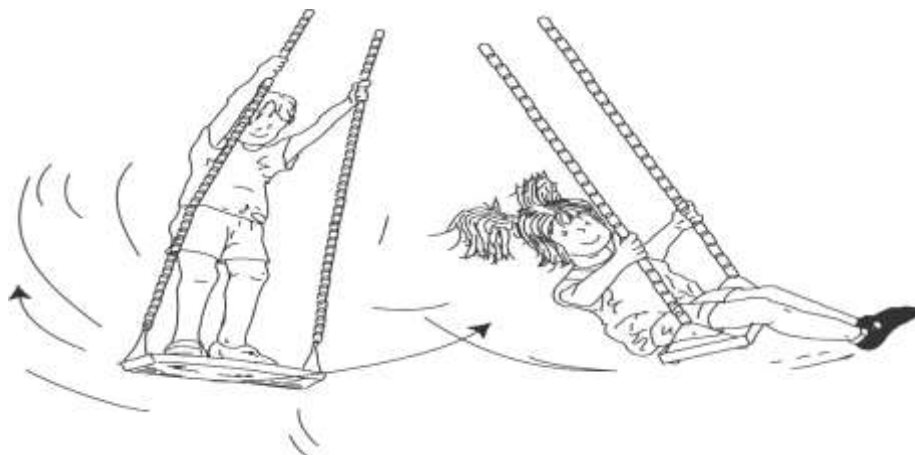
Idem, naar achteren opspringen en tot zit op de schommel komen.

Idem, bij de derde voorzwaai spring je van de schommel af tot stand op de landingsmat

Aanwijzingen

- Handsen op schouderhoogte;
- In de voorzwaai naar achter gaan hangen met je benen naar voor uitgestoken;
- In de achterzwaai voeten onder je billen trekken en naar voor gaan hangen.

Controleer de handelingen van de assistent 1, jij bent als lesgever verantwoordelijk.



Touw zwaaien

De 'Tarzan-zwaai' spreekt tot ieders verbeelding

Een indeling in het touwzwaaien van makkelijk naar moeilijk is:

- Van hoog naar laag zwaaien;
bijvoorbeeld vanaf een verhoging zoals twee banken, kastdelen.
- Op gelijke hoogte zwaaien.
Bijvoorbeeld van mat naar mat of van bank naar bank.
- Van laag naar hoog zwaaien.
Bijvoorbeeld naar een verhoging toe bestaande uit aantal delen van de kast.

Oefenvorm

Naar achteren omhoog springen tot buighang, zwaaien naar de overkant en daar landen op de mat na een ½ draai.

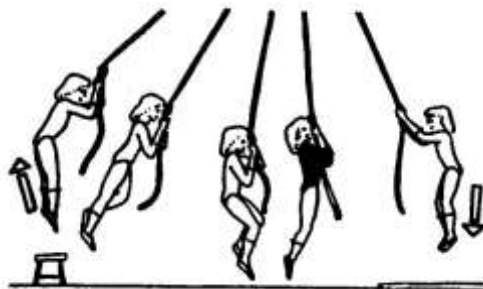
Aanwijzingen

Staan op een verhoging van twee gestapelde banken.

- Touw op borsthoogte vasthouden (niet hoger !);
- Gebogen armen houden;
- Benen naast het touw;
- Aan het einde van de voorzwaai met je voeten de draai; inzetten, gevolgd door je heupen en schouders (kurkentrekker);
- De landing opvangen door iets door je knieën te zakken.

Hulpverleners

Evt. de ½ draai bij de landing begeleiden.



Opdracht 6

We gaan lekker schommelen en zwaaien. Overleg met de juf / begeleider welke toestellen jullie gaan gebruiken.

Thema 7 Springen

Bij het springen worden verschillende indelingen gebruikt, de één praat over het kast- of paardspringen, lange mat springen en minitrampoline springen, de ander meer over steunspringen en vrije sprongen. Beide zijn eigenlijk goed, je hebt namelijk verschillende combinaties, bijvoorbeeld een vrije sprong met de minitrampoline is de streksprong of de hurksprong. Maar je kan natuurlijk ook een steunsprong maken met de minitrampoline. Dit doe je als je bijvoorbeeld een hurksprong over de kastlengte maakt.

En wat dacht je van de vrije sprongen (gymnastisch) op de balk en lange mat zoals kattensprong, wisselsprong, loopsprong, hurk- en spreidsprong, enz.

Alle steunspringen en vrije sprongen zijn in te delen in verschillende fasen:

- Aanloop;
- Insprong / voorhup;
- Afzet/inzet;
- Zweeffase / steunfase;
- Landing.

De aanloop moet een regelmatig versnellende aanloop zijn (steeds een beetje harder). De landing gebeurt meestal op twee voeten, de voeten moeten iets uit elkaar staan en je moet rechtop blijven en iets door je knieën buigen om de snelheid op te vangen.

Vrije sprongen

De vrije sprongen zijn sprongen waarbij er geen contact met bijvoorbeeld een kast is, er wordt niet 'gesteund'. De vrije sprongen vinden voornamelijk plaats op de minitrampoline en trampoline. De trampoline behoort niet tot de standaard uitrusting van een gymzaal, we zullen hier verder dan ook geen aandacht aan besteden. De sprongen in de minitrampoline blijven dan over.

Het minitrampoline springen is zeker niet ongevaarlijk. Een technisch goede uitvoering van de verschillende onderdelen zoals hierboven genoemd is erg belangrijk voor de veiligheid en als basis voor andere moeilijkere onderdelen. Met andere woorden: Vanuit een regelmatig versnellende aanloop, met een ruime insprong in het midden van de minitrampoline springen waarbij de armen van laag achter, tijdens het strekken van de benen, naar hoog voor worden opgezwaaid. De

landing gebeurt met de voeten iets uit elkaar, rechtop en iets door je knieën buigend het gewicht op te vangen.



Streksprong vanuit de minitrampoline

Oefenvormen

Vanuit het veren in de trampoline ervaren, naar het afzetten met twee benen in situatie naar het aanspringen vanuit een aanloopje met één benige afzet in situatie:

- De minitrampoline met de lage kant naar de mat, met drie delen kast ervoor (zie tekening; (1)
- De minitrampoline gewoon met twee banken naast elkaar ervoor. (2)
- Alleen de minitrampoline met een landingsmat. (3)

Aanwijzingen

- Bij rechtop in de minitrampoline springen, bij en (afhankelijk van de aanloopsnelheid) iets achterover hellen;
- Bij de insprong de armen achter en dan snel opzwaaien naar voor;
- Blijf gestrekt in de lucht (armen niet voorbij je oren opzwaaien);
- Iets in veren bij de landing.

Hulpverlening

Bij situatie kun je tijdens het veren de leerling bij één of twee handen vasthouden en meebewegen. Je staat dan aan de voorkant.

Bij situatie sta je naast de plek waar de leerling land en heb je één hand in de buikstreek en één hand in de rug om de leerling bij de landing te begeleiden (sandwich).

Laat de -assistent nooit alleen hulpverlening bij dit toestel



Streksprong en variaties vanuit de minitrampoline

De basis van het trampoline springen is de streksprong wanneer die beheerst wordt, en de leerling voldoende omhoog komt om ook andere sprongen uit te voeren. Rondom het hoogste punt van de sprong kan een onderdeel uitgevoerd worden:

- Hurksprong
- Spreidsprong
- Spreid hoeksprong
- ½ of hele draai

Oefenvormen

De minitrampoline gewoon met twee banken naast elkaar ervoor. Alleen de minitrampoline met een landingsmat (zie tekening).

Aanwijzingen

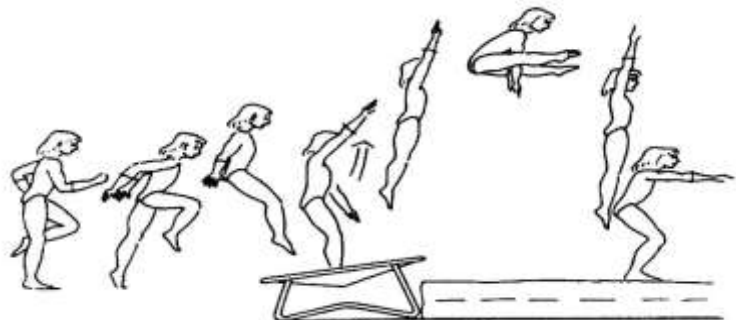
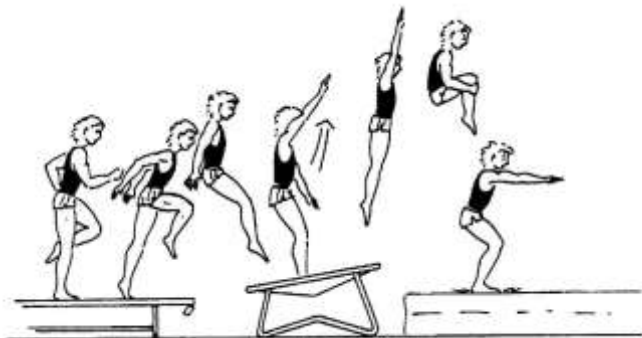
- Denk aan arm opzwaai;
- Op het hoogste punt van de sprong hurken (knieën voor optrekken) of spreiden/hoeken (schouders naar voor brengen) of ...
- Voor de landing in ieder geval weer gestrekt zijn zodat je goed kunt landen.

Hulpverleners

Naast de plek waar de leerling landt, heb je één hand bij de buikstreek en één hand bij de rug om de leerling bij de landing te begeleiden.

Als de leerling de spreid of spreid hoeksprong maakt dan recht voor de landing gaan staan.

Laat de assistent 1 nooit alleen hulpverleners bij dit toestel



Steunsprongen

De sprongen die hier beschreven worden, heten steunsprongen omdat je bij deze sprongen met je armen moet steunen. Deze sprongen worden uitgevoerd met behulp van een kast, bok of paard (Pegasus). Door middel van eenvoudige oefenvormen kunnen bepaalde voorwaarden aangeleerd worden. Het kunnen steunen en tijdens dat steunen je lichaam van achter naar voor brengen is iets wat de leerling redelijk moet beheersen als je over hogere toestelsituaties wil springen. Allerlei vormen van steunen zoals hazensprongen, spreid af, hurk op sprongetjes over banken of bijvoorbeeld kruiwagenloop, zijn dan een goede voorbereiding. We kiezen ervoor om te beginnen met de spreidsprong als basis en van daaruit de

hurksprong aan te leren. Spelenderwijs doen kinderen dit al op het schoolplein en maken onbewust kennis met aanloop, afzet, steunfase enz.

De keuze kan gemaakt worden om te springen vanuit een minitrampoline of vanuit de springplank. Dit is afhankelijk van de groep en de doelstelling.

Hurksprong

Oefenvormen

Twee kasten in de breedte met een kleine opening met daartussen een touwtje.

Vanuit een aanloop springen op de plank en de handen op de kasten zetten. De benen worden ingetrokken, na een korte steunfase afzweven en landen achter de kasten.

Het touwtje kan steeds verder omhoog gebracht worden. Als het touwtje de bovenkant van de kast bereikt, dan óver de kast.

Bij het maken van de hurksprong is het hurken van de benen vaak het probleem. Door ruimte te laten voor de benen en die ruimte steeds kleiner te maken wordt de leerling gedwongen om de benen verder in te hurken.

Aanwijzingen

- Versnellende aanloop;
- Insprong van ver (laag blijven);
- Handen op achterzijde van kast plaatsen;
- Kort contact met de kast houden (afduwen/kaatsen);
- Trek je knieën hoog op;
- Kijk naar de muur voor je (romp blijft rechtop);
- Bij landing iets door de knieën zakken.

Hulpverlening

Achter de kast staan, de bovenarm hoog beetpakken met een klemgreep en de leerling over de kast begeleiden (en eventueel "tillen").

Het hulpverlening moet verschuiven van "tillend" naar begeleiden. Let erop dat je de leerling tot en met de landing begeleidt.



oefenvorm over een touwtje of stok Spreidsprong over bok/kast

Oefenvorm

Met een minitrampoline of springplank een spreidsprong maken over bok of kast/paard.

Bij het maken van de spreidsprong is het spreiden van de benen vaak het probleem. Door ruimte te laten voor de benen wordt de sprong makkelijker. Het kunnen bokje springen over medeleerlingen is een leuke oefenvorm.

Vanuit aanloop springen in de minitrampoline of op de springplank, de handen op de bok (of kast/paard) neerzetten, de benen spreiden zodat ze langs de zijkant over het toestel gaan.

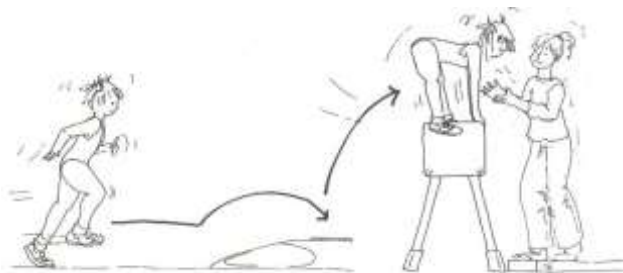
Om het spannender te maken kun je de bok hoger maken óf de minitrampoline of springplank verder weg zetten.

Aanwijzingen

- Versnellende aanloop;
- Insprong van ver (hoog bij minitrampoline / laag bij springplank);
- Handen op achterzijde van het toestel plaatsen;
- Kort contact met het toestel houden (afduwen/kaatsen);
- Benen spreiden en na het passeren van het toestel sluiten;
- Kijk naar de muur voor je (romp blijft rechtop);
- Bij landing iets door de knieën zakken.

Hulpverleners

Recht achter de bok/kast staan, de beide bovenarmen hoog beetpakken en de leerling over de bok/kast begeleiden (evt. 'tillen'). Let erop dat je mee naar achteren stapt.



Opdracht 7

Geef samen met de juf / begeleider een les vrije sprongen of steunsprongen.

Thema 8 / 9

Handstand

Deze vorm van steunsprongen waarbij net als van een wiel sprake is van een doorgaande ronddraaiende beweging kunnen we onderverdelen in:

- Handstand;
- Radslag;
- Arabier.

Het op de kop staan, is voor veel kinderen een rare ervaring. Je zal dus ook het “op de kop zijn” op een speelse manier moeten oefenen. Ook is de spierkracht om te kunnen blijven staan vaak niet toereikend. Het steunen en daarmee dragen van je eigen lichaamsgewicht op je armen is dan een probleem. Dit zal dus opgebouwd moeten worden.

In de handstand moet je net zo rechtop staan als wanneer op je voeten staat, met je armen omhoog. Het probleem is echter:

- Hoe kom ik in de handstand;
- Hoe kan ik blijven staan (balanceren);
- Hoe kom ik uit de handstand.

De handstand is een basisonderdeel van het turnen. Het komt op vele plaatsen terug, bijvoorbeeld op de toestellen.

Steunvormen zonder opgooien

Oefenvormen

We kunnen met behulp van banken allerlei steunvormpjes oefenen, zoals wendsprongetjes en kikersprongetjes met behulp van de handen. Ook het kruiwagentje is een leuke oefenvorm.

Hulpverleners

De meeste onderdelen kunnen zelfstandig uitgevoerd worden. Maar eventueel kan er geholpen worden aan de bovenbenen, zie het kruiwagentje.



vasthouden bij de boven benen

Opdracht 8

Geef nu samen met de juf / begeleider een lesje handstand zonder opgooien Oefenvormen met opgooien

Vanuit stand met de armen hoog geheven, je gestrekt naar voren laten vallen, een grote stap maken en je handen ver weg zetten (armen blijven naast je oren). Je benen opschoppen tot handstand. Dan op dezelfde manier terug tot stand.

Het opgooien van een handstand tegen een landingsmat of onder begeleiding van hulpverleners.

Aanwijzingen

- Houd je armen langs je oren;
- Kom voordat je naar voren stapt eerst op je tenen;
- Zet je handen ver weg;
- Zet je handen op schouderbreedte en iets naar binnen gedraaid;
- Druk je borst in (bolle rug);
- Houd je armen gestrekt (uitduwen in de schouders);
- Houd je hoofd recht tussen je armen;
- Trek je navel in;
- Houd je benen bij elkaar en maak lange benen;
- Knijp je billen aan.

Hulpverleners

Naast de leerling staan, iets naar voren, aan die kant van de leerling van het been die het eerste opgezwaaid wordt. Je pakt dan zo vroeg mogelijk bij het bovenbeen vast en begeleidt de leerling omhoog.

Als het meer alleen gaat, dan alleen het in handstand staan tegenhouden (niet te vast).



tegenhouden bij de bovenbenen

Opdracht 9

Geef nu samen met de juf / begeleider een lesje handstand met opgooien.

Thema 10 Radslag

Radslag op verhoging

Bij de radslag draai je rond als een wiel met vier spaken (een rad). Je steunt dus maar even op beide armen, de armen en benen blijven dus gespreid. Een voorwaarde is dat de handstand (eventueel met hulp) redelijk beheerst wordt. Het kunnen steunen op de armen is van groot belang. Ook het over de kop gaan is een ervaring die de leerlingen al veelvuldig gehad moeten hebben. Een leerling kan de radslag naar twee verschillende kanten maken en inzetten met het linker of het rechterbeen, de handen wijzen dan ook naar die kant. Hier moet je met het aanleren en eventueel hulpverlenen rekening mee houden.

Oefenvormen

Dwars stand naast de verhoging, een bank of kastkop (eventueel al met de handen erop).

Parallelstand naast de verhoging.

Handen op de verhoging zetten, met één been afzetten en met het andere been landen aan de andere kant.

Stand met handen hoog geheven, handen neerzetten, één been afzetten en zo hoog mogelijk opzwaaien over de bank en landen aan de andere kant.

Aanwijzingen

- Schop je benen zo hoog mogelijk over de bank;
- Houd je benen gestrekt;
- Schop je benen over je hoofd;
- Maak je lang;
- Probeer je handen en voeten in één lijn te zetten.

Hulpverlenen:

Aan de rugkant van de leerling kun je eventueel hulpverlenen. Als de leerling een zijwaartse handstand inzet dan kan je in de zij pakken tegen de heupen aan. (let op de voorkeurskant van de leerling)

**over de bank
laat de juf / begeleider goed voor doen hoe
je de heupen moet pakken**



Oefenvormen

Stand met handen hoog geheven, een grote stap maken en de handen neerzetten. Tegelijk één been afzetten en zo hoog mogelijk recht over je hoofd opzwaaien.

Idem, vanuit een lange, lage voorhup waarbij de handen hoog geheven worden.

Idem, vanuit enkele passen aanloop op een lange mat een voorhup maken gevolgd door een radslag.

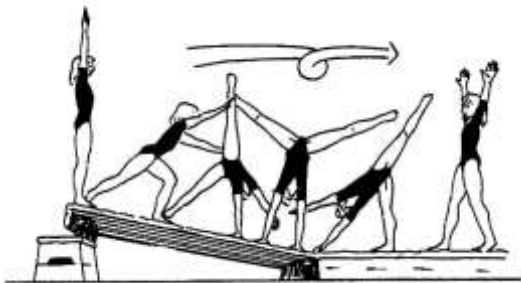
Stand op de hoge kant van het schuine vlak. Dat vlak is bijvoorbeeld gemaakt met banken in het wandrek met een lange mat eroverheen. Onderaan de banken een springplank óf een landingsmat

Aanwijzingen

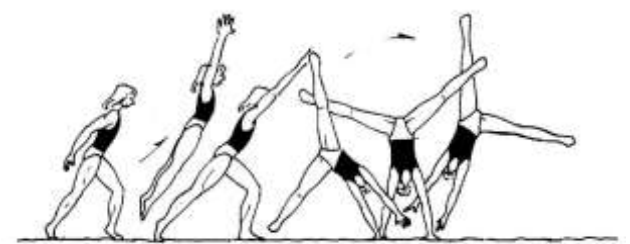
- Zorg voor een ruime stap / voorhup waarna je snelheid overhoudt;
- Houd je benen gestrekt;
- Schop je benen over je hoofd;
- Armen recht;
- Handplaatsing vingers naar elkaar toe;
- Maak je lang;
- Probeer je handen en voeten in één lijn te zetten;
- Handen hoog bij het einde van de radslag.

Hulpverlening

Aan de rugkant van de leerling kan je eventueel hulpverlening. Als de leerling een zijwaartse handstand inzet dan kan je in de zij pakken tegen de heupen aan (let op de voorkeurskant van de leerling).



met behulp van schuinvlak



Opdracht 10

Geef samen met de juf / begeleider met verschillende methodieken / opbouw de radslag.

Thema 11 Arabier

De arabier lijkt heel veel op de radslag. Het eerste deel van de beweging is hetzelfde. Vanaf de inzet van de handen, die verder ingedraaid worden dan bij de radslag wordt het een ander verhaal. In het tweede deel van de beweging worden de benen gesloten voordat ze boven zijn en worden ze tegelijkertijd naar de mat geschopt. Je eindigt dan met je gezicht in de richting van waar je begonnen bent. De voorwaarde voor het aanleren van de arabier is het beheersen van de radslag en de voorhup.

Oefenvormen

Vanuit stand op de bank met je armen naast je oren een grote stap maken en je handen achterop de kastdelen zetten. Je handen staan ingedraaid (de tweede verder). Voordat de benen boven zijn moet je ze sluiten en naar de grond schoppen. Je moet goed vanuit de schouders laten uitduwen. Staan op een dubbele bank met daarvoor kastdelen in de lengte op dezelfde hoogte.

Aanwijzingen

- Je handen ingedraaid neerzetten;
- Je benen snel en recht over je hoofd opschoppen;
- Je benen snel sluiten "voor 12 uur";
- Afduwen vanuit je schouders;
- Landen met je benen bij elkaar en je armen naast je oren.

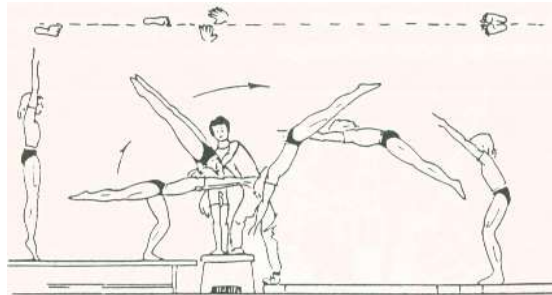
Hulpverlening

Aan de rugkant van de leerling kan je eventueel hulpverlening. Als de leerling een zijwaartse handstand inzet dan kan je in de zij pakken tegen de heupen aan en eventueel de draai begeleiden (let op de voorkeurskant van de leerling).



oefenvormen met behulp van een bank

en kast deel



oefenvorm met behulp van een kast

Opdracht 11

Maak samen met de juf / begeleider een les arabier en oefen samen met de juf/begeleider heel goed het hulpverlenen.

Thema 12 / 13

Rol voorover

Het rollen is een beweging waarbij je voornamelijk draait om je breedte-as. Je kan zowel voorover, achterover als zijwaarts rollen en op verschillende toestellen.

Wat rolt het best?

Waarom?

Wanneer gaat iets aan het rollen?

Een bal.

Omdat een bal aan alle kanten rond is.

Als een bal door iets anders in beweging wordt gebracht (bijvoorbeeld een schop tegen de bal) of vanuit zichzelf als de bal niet in evenwicht is (bijvoorbeeld vanaf een schuin vlak).

We gaan het accent dan ook leggen bij het rond zijn en aan het rollen komen. Algemene regels bij het aanleren van de rol zijn, dat bij de opbouw gebruik wordt gemaakt van schuine (zachte) vlakken die steeds minder schuin en harder worden.

Oefenvormen

Schommeltje voor de rol voorover

Achterover schommelen en weer terug komen in hurkzit (hobbelpaardje).

In hurkzit voor de mat, met je handen om je scheenbenen.

Aanwijzingen

- Trek je knieën naast je oren;
- Probeer je heupen los van de mat te krijgen;
- Houd je hielen tegen je billen;
- Bij het omhoog komen je handen naar voren steken.

Hulpverleners

Voor de leerling hurken en hem/haar jouw handen laten pakken (reiken).



schommeltje voor de rol voorover

Rol voorover

Oefenvormen

Je handen voor je voeten neerzetten en tussen je benen door naar het plafond kijken,

rollen en komen tot hurkzit met je armen voor je uitgestoken.

Glijdend vanaf een schuine bank in het wandrek.

Op schuin vlak met landingsmat.

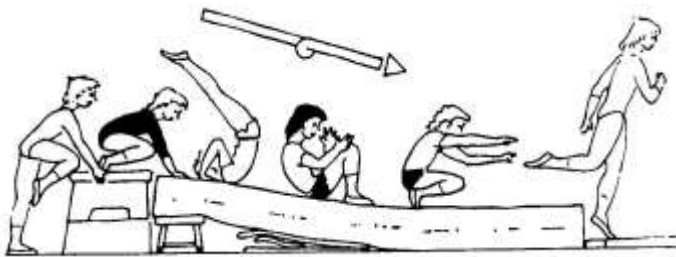
Op een zacht recht vlak.

Aanwijzingen:

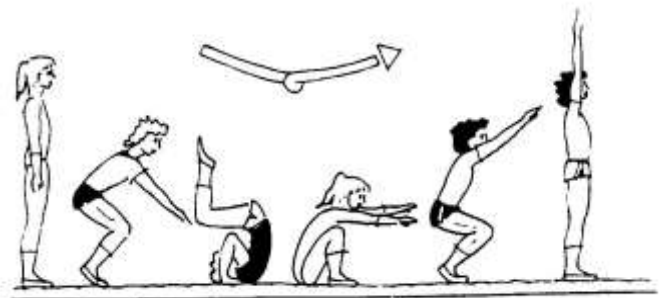
- Zet je handen dicht bij je voeten;
- Ga met je nek tussen je benen;
- Laat je voorover vallen;
- Maak je zo klein als een balletje;
- Trek je hakken naar je billen;
- Bij het omhoog komen je handen naar voren steken of twee keer rollen.

Hulpverleners

- Eventueel bij de nek begeleiden (kin in het kuiltje houden); vanuit draaigreep aan het lichaam
- Eventueel de heupen vastpakken en begeleiden.



oefenvorm met behulp van een schuinvlak



Opdracht 12

Geef aan een groep samen met de juf / begeleider een rol voorover les. Vraag aan je juf / begeleider waarom dit moeilijk is voor de groep.

Rol achterover

Bij de koprol achterover vormt het hoofd het grootste obstakel, deze zit als het ware in de weg. De leerling zal zichzelf over zijn hoofd heen moeten duwen. Belangrijk is hierbij de handplaatsing van de leerling. De handplaatsing is boven het hoofd waarbij de handen een 'dakje' vormen. De vingers wijzen naar elkaar en de ellebogen zijn naar buiten gedraaid. Dit is een betere uitgangspositie om uiteindelijk tot de stutrol te komen.

Oefenvormen

Schommeltje voor de rol achterover

Achterover schommelen en weer terug komen tot hurkzit.

In hurkzit voor de mat, met je handen gestrekt boven je hoofd en de vingers naar elkaar toe.

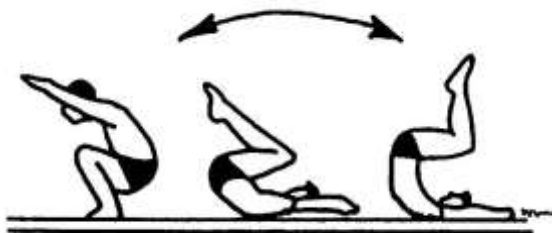
Aanwijzingen

- Trek je knieën naast je oren;
- Trek je knieën boven je hoofd;
- Rond maken;
- Druk je pinken op de mat;
- Duw jezelf terug.

Hulpverleners

De heupen omhoog brengen.

Schommeltje voor de rol achterover



Oefenvormen

Je zit in hurkzit op de landingsmat, zó dat de nek op de rand van de mat komt. Als je nu rolt dan kun je gestrekte armen achter de landingsmat plaatsen.

Vanuit hurkzit met gestrekte armen achterover rollen tot hurkzit en komen tot stand, Vanaf een landingsmat naar een turn matje.

Op een zacht recht vlak bijvoorbeeld een dubbele lange mat. Dit vlak kan eventueel ook nog schuin gemaakt worden met bijvoorbeeld een springplank eronder.

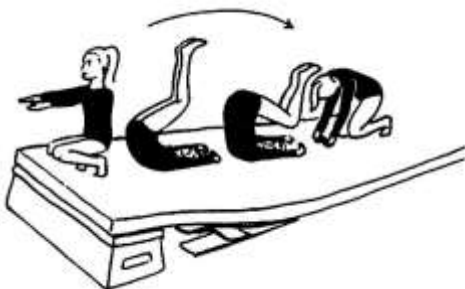
Aanwijzingen

- Trek je knieën naast je oren;
- Trek je knieën snel over je hoofd;
- Snel je armen naar de mat brengen;
- Druk je handen actief op de mat;
- "Billen" naar het plafond duwen;
- Tijdens het rollen naar je knieën kijken.

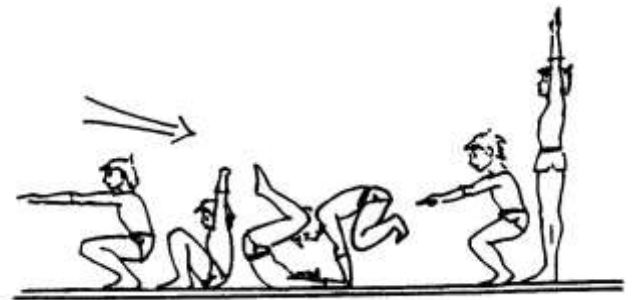
Hulpverlenen

- Eventueel bij de nek begeleiden (kin in het kuiltje houden);
- Eventueel de heupen vastpakken en begeleiden.

Let op dat de Junior-assistent op een juiste manier hulpverlenend.



oefenvorm met behulp van een kastkop en een plank



Opdracht 13

Leer de groep samen met de juf / begeleider de koprol achterover met rechte armen aan.

Thema 14

Borstwaarts om

Oefenvormen

Handen in bovengreep.

Vanuit stand voor de rekstok met gebogen armen komen tot buighang (3-5 sec.) met de knieën opgetrokken.

Handen in bovengreep.

Vanuit stand voor de rekstok met gebogen armen. Eén voet op plank plaatsen, andere been zwaait naast de plank omhoog over de stok. Afzetten met het been wat op de plank staat.

Eventueel meerdere stapjes maken. Buik tegen de rekstok drukken. Uitstrekken als de benen over de stok zijn.

Eindigen in borstlingse steun.

Rekstok op schouderhoogte.

Met behulp van schuin geplaatste springplank (toestelhulp)

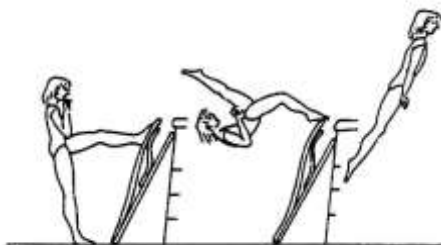
Idem, met kastkop.

Aanwijzingen

- Armen buigen en gebogen houden;
- Dicht bij de stok blijven;
- Heupen/buik naar de stok brengen;
- Benen over de stok schoppen (omhaaltje);
- Blijf naar je tenen kijken (kin op de borst);
- Steunen met gestrekte armen.

Hulpverleners

- Staan tussen rekstok en schuin geplaatste springplank
- Bij de opwaartse beweging een duwtje geven aan onderkant van rug en bovenbenen.



oefenvorm met behulp van een plank



oefenvorm met twee kast delen

Opdracht 14

Waarom is de borstwaarts om voor sommige kinderen zo moeilijk ? Oefen samen met de juf / begeleider met een groep de borstwaarts om.

Thema 15 Buikdraai achterover

Het probleem bij de buikdraai is dat je de beweging moeilijk in stukjes kunt aanleren. Als je de draai eenmaal in hebt gezet, heeft het geen zin om de buikdraai eerst tot omgekeerde strekhang aan de rekstok te maken en de tweede helft van de draai 3 trainingen later pas aan te leren !

We gaan het toch proberen om de beweging in tweeën te delen:

- Het opzwaaien;
- De draai.

Oefenvormen

Steunen met de schouders voor de stok.

Armen licht buigen en hoeken in de heupen. Schouders blijven voor de stok. Hakken fel opzwaaien (tot boven horizontaal) en gelijktijdig uitdrukken van de armen en schouders bol maken.

De schouders zijn nog steeds voor de stok.

(Terugkomen via streksteun tot positie: armen licht buigen en hoeken in de heupen van waaruit een tweede opzwaai gemaakt kan worden)

Rekstok/ligger op borsthoogte en starten vanuit steun.

Aanwijzingen

Tijdens de achterop zwaai lichaam spannen (ligsteun);

Armen strekken en schouders bol maken;

Tijdens de hele beweging van de opzwaai kijk je naar de stok (kin op je borst).

Hulpverleners

- Staan aan dezelfde kant als de leerling;
- De leerling bij de bovenarm pakken en bovenbenen aan de voorzijde ondersteunen (beweging laten voelen);
- Bij het terugkomen de benen evt. afremmen.

Buikdraai achterover



Oefenvormen

Vanuit streksteun een (hoge) gestrekte opzwaai maken. Schouders zitten voor de handen (stok), kin op de borst. Als de benen weer naar beneden gaan breng je je schouders (bolle rug) naar achteren.

De bovenbenen bij de stok houden. Gestrekt blijven tijdens het draaien en komen tot streksteun.

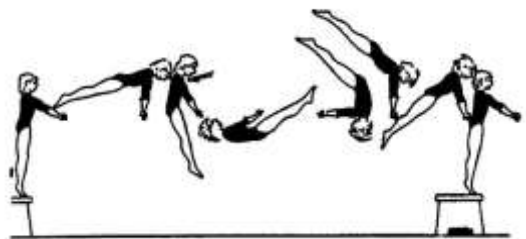
Rekstok/licger op borsthoogte en starten vanuit streksteun.

Aanwijzingen

- Bovenbenen bij de stok houden;
- Gespannen blijven;
- Armen blijven gestrekt tijdens de draai;
- Blijf naar je tenen kijken.

Hulpverleners

- Staan bij de stok aan de andere kant van de leerling.
- Eén hand onder de stok door de pols vasthouden, met de andere hand de draai begeleiden in de rug.



Opdracht 15

**Ga met de groep en de juf / begeleider de buikdraai oefenen.
Let vooral op de rechte armen.**

Thema 16 Zwaaien

Bij het leren zwaaien in de ringen is het van belang dat de leerling het tempo en ritme van het zwaaien ontdekt, hierbij staat het lang zijn in hang, het opzwaaien van de benen in de voor- en achterzwaai en het maken van een twee-passen ritme onder het ophangpunt centraal.

Bij het ringen zwaaien zwier je bijna door de halve zaal en bereik je grote hoogten. Bij het turnen aan dit toestel vragen we je EXTRA om te letten op de volgende aandachtspunten m.b.t. organisatie en veiligheid:

- Hulpverleners door dusdanige organisatie waarbij het valgevaar tot een maximum wordt beperkt !
- Zorg voor een rustige werksfeer;
- Werkvorm "commando";
- Kinderen vooraf op grootte plaatsen (doorlopend geheel inleiding-kern-afsluiting);
- Groepen maken van minimaal 3 kinderen;
- Plaatsen van de groepen buiten het bereik van de ringen
 - Rijen
 - Banken
 - Afhankelijk van de groep
- Per groep iemand aanwijzen die de hoogte van de ringen kan instellen *
- Behoud overzicht;
- Strakke organisatie
- Korte zwaai beurten;
- Zwaaien met het gezicht van de groep af;
- Matjes minimaal op de landingsplaatsen;
- Elkaar hulpverlenen;
- Leer zo snel mogelijk de afsprong aan.

Een piloot zal eerst moeten leren veilig te landen voordat hij hoog de lucht in wordt gestuurd!

**Laat de assistent niet alleen starten met dit onderdeel
* Als lesgever altijd blijven controleren of dit goed gebeurt.**

Voorzwaai

Het zwaaien starten door zover mogelijk naar achteren te gaan staan en vooruit te lopen. Afzet (twee stappen ritme) onder het ophangpunt en lang maken.

Achterzwaai

Lang blijven. Afzet (twee stappen ritme) onder het ophangpunt en lang maken.

Idem, met in de voorzwaai snel grijpen van de voeten naar de grond voor de afzet, gevolgd door een schopbeweging tot voor hoog (afgevlakt). In de achterzwaai snel grijpen van de voeten naar de grond voor de afzet gevolgd door het opzwaaien van de hakken tot achter hoog (gestrekt).

Oefenvormen

Stand onder het ophangpunt met de ringen op reikhoogte en de duimen om de ringen geklemd

Aanwijzingen

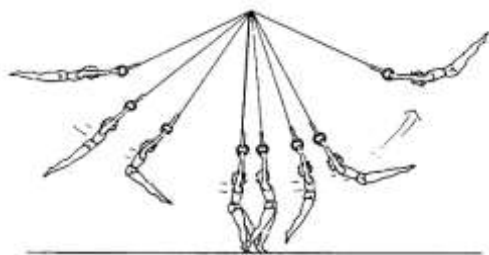
- Twee passen ritme onder het ophangpunt;
- Lichaam aan einde van de voorzwaai afgevlakt;
- Lichaam aan einde van de achterzwaai licht gestrekt;
- Actief de voeten onder het ophangpunt brengen;
- Hangen (actief).

Hulpverlening

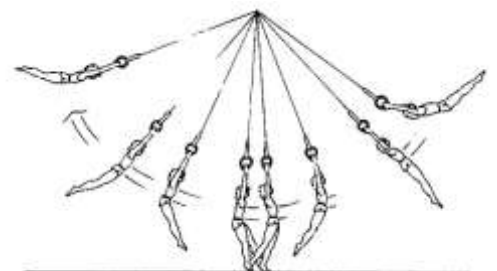
Verbaal (mondeling):

- Het twee passen ritme aangeven;
- De zwaai begeleiden.
- Laat de Junior-assistent nooit alleen hulpverlening bij dit toestel

Let op het aantal zwaaien (max. 5x) Let op de grip van de leerling



voorzwaai



achterzwaai

Opdracht 16

We gaan swingend zwaaien. Let goed op dat de kinderen de ringen goed vast hebben.

De juf / begeleider doet de rest van het hulpverlenen.

Thema 17

Zwaaien in hang aan het rek of de brug met ongelijke liggers

Het zwaaien aan de rek of brugligger is een basisonderdeel in het turnen en zal ook veel gedaan moeten worden. Omdat het zwaaien aan beide toestellen nagenoeg gelijk is noemen we het toestel nu verder rek.

Oefenvormen

Naar achter hoog opspringen en de benen schuin naar achter steken (lichaam is afgevlakt). Aan het einde van de voorzwaai is het lichaam licht gehoekt en wordt op het hoogste punt zo lang mogelijk gemaakt. In zwaai naar achter maak je recht lichaam van waaruit je een hoek maakt (zie begin). We beginnen vanuit hoekstand (heupen naar achteren en hoofd tussen de armen) op de kastensteeg. Strekhang aan de rekstok die op spronghoogte staat.

Aanwijzingen

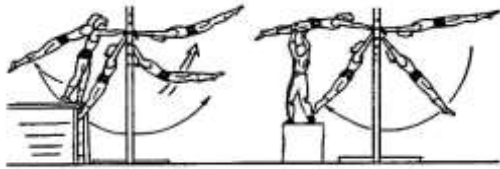
- Let op de goede lichaamshouding;
- Houd je armen gestrekt;
- Zorg ervoor dat het hoofd tussen de armen blijft (kijk naar je voeten);
- Het hoeken en weer wegsteken in achter- en voorzwaai geeft meer zwaai en is van groot belang.

Hulpverlenen

Eventueel de zwaai beveiligen door bij de pols vast te pakken.

De zwaai kan ondersteund worden door vanaf de grond bij onderrug en bovenbeen te begeleiden.

Laat de assistent nooit alleen hulpverlenen bij dit onderdeel



rek



brugongelijk

Opdracht 17

**We gaan nu met de groep allebei de situaties doen.
Vraag aan de juf / begeleider hoe je moet hulpverleners.**

Thema 18 Brug gelijke liggers

Het steunzwaaien in de brug gelijk is een onderdeel dat veel spierkracht en coördinatie in de schoudergordel vereist. Verschillende vooroefeningen zijn dan ook van groot belang.

Voor hele jongen kinderen kan het zijn dat de afstand tussen de brugliggers nog wat groot is, je kunt dan eventueel twee kasten of delen van kasten vlak naast elkaar zetten.

Oefenvormen

Met een nagenoeg gestrekt lichaam voor en achter opzwaaien (let erop dat je niet hoekt in de heupen bij de voorzwaai). Als de benen vóór zijn gaan je schouders naar achteren en andersom. Je kan komen tot steun door opspringen of inspringen vanaf een verhoging, bijvoorbeeld kastdelen of plank.

Steunen in de brug.

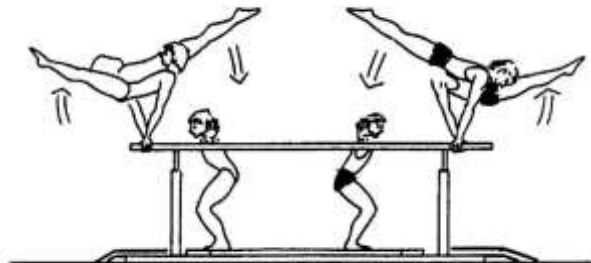
Aanwijzingen

- Maak een actieve streksteun;
- In de achter- en voorzwaai is je lichaam afgevlakt;
- In de achterzwaai kijk je naar de grond;
- In de voorzwaai kijk je naar je tenen;
- Let op een goede vormspanning.

Hulpverleners

Bij niet ervaren zwaaiers de beurten niet te lang maken in verband met vermoeidheid en doorvallen.

Om dit doorvallen tegen te gaan, kun je de leerling begeleiden door een klemgreep aan de bovenarm. Let wel op dat je met de beweging meegaat en de leerling niet op dezelfde plek wilt houden.



Opdracht 18

Ook meisjes vinden het best leuk om te steunzwaaien in de brug met gelijke liggers. Ga het samen maar eens met de juf / begeleider uitproberen.

Thema 19 Slot

Je begint de les met een warming-up / inleiding. Nu moet je natuurlijk ook nog na het oefenen van de verschillend elementen ook nog een afsluiting doen.

Er zijn natuurlijk een heleboel leuke spelletjes om aan het einde van de les te doen.

We verdelen de spelletjes in de volgende vormen:

- Met materiaal;
- Zonder materiaal;
- In de vorm van een wedstrijdje;
- Als tikspel;
- Als tikspel met meerdere tikkers;
- Als balspel (trefbal).

Er zijn er natuurlijk nog veel meer leuke spelletjes. Misschien heeft de juf wel een leuk boek voor je en anders kun je natuurlijk ook op internet kijken. .

Opdracht 19

Volgens mij kun je best alleen een spelletje met de kinderen doen. Laat de juf / begeleider maar eens zien wat jij verzonnen heb.

Afronden van de opleiding van de Assistent.

Aftekenlijst PVB 1.1 invullen en aftekenen

Protocol en lesevaluatieformulier PVB 1.1 Assisteren bij trainingen/activiteiten – portfoliobeoordeling

Naam kandidaat:		Datum:	
		PVB-beoordelaar:	
Portfolio is compleet en bestaat uit - Evaluatieformulier PVB 1.1 - Afgetekende opdrachtenlijst			
Werkproces 1.1.1 Begeleidt sporters bij trainingen/activiteiten			
Beoordeling op werkproces Het resultaat van dit werkproces is:			
<ul style="list-style-type: none"> De begeleiding sluit aan bij de sporters. 			
De kandidaat heeft laten zien dat hij dit werkproces beheerst: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee			
1	Is vriendelijk naar sporters		
2	Gaat sportief en respectvol om met alle betrokkenen		
Werkproces 1.1.2 Ziet toe op veiligheid bij trainingen/activiteiten			
Het resultaat van dit werkproces is:			
<ul style="list-style-type: none"> De terugkoppeling over veiligheid is aan verantwoordelijke assistent gegeven. 			
De kandidaat heeft laten zien dat hij dit werkproces beheerst: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee			
5	Kent de plaatsing van de materialen en meldt indien niet correct		
	Verleent hulp op niveau van assistent		
6	Geeft het goede voorbeeld		
Werkproces 1.1.3 Volgt aanwijzingen op			
Het resultaat van dit werkproces is:			
<ul style="list-style-type: none"> De uitvoering bij de trainingen/activiteiten verloopt conform opdracht. 			
De kandidaat heeft laten zien dat hij dit werkproces beheerst: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee			
7	Volgt aanwijzingen op van de verantwoordelijke T/C en vraagt hulp indien nodig		
8	Begrijpt de opdracht en voert deze uit		
9	Komt les afspraken na		
10	Kan aangeven hoe de opdracht liep		
Resultaat van de portfoliobeoordeling		Toelichting	
Handtekening PVB-beoordelaar:			



Aftekenlijst PVB 1.2 invullen en aftekenen

Protocol evaluatieformulier PVB 1.2 Zorgen voor maatregelen – *portfoliobeoordeling*

Naam kandidaat:	Datum:		
	PVB-beoordelaar:		
Portfolio bestaat uit Evaluatieformulier PVB 1.2 - Afgetekende opdracht 19			
Werkproces 1.2.3 Maakt afspraken			
Het resultaat van dit werkproces is:			
• De gemaakte afspraken zijn nagekomen.			
De kandidaat heeft laten zien dat hij dit werkproces beheerst: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee			
10	Legt de materialen klaar indien nodig		
11	Werkt samen met anderen		
Werkproces 1.2.4 Handelt formaliteiten af			
Het resultaat van dit werkproces is:			
• De formaliteiten zijn afgehandeld.			
De kandidaat heeft laten zien dat hij dit werkproces beheerst: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee			
15	Houdt de score bij		
16	Spreekt de opdracht na met de TC3		
Resultaat van de PVB		Toelichting	
Handtekening PVB-beoordelaar:			

Bovenstaande aftekenlijsten PVB 1.1 en PVB 1.2 staan in het opdrachtenboekje van de cursist en behoren tot de officiële portfoliodocumenten. De cursist moet het aangegeven werkproces beheersen.

De voorwaarden vanuit de Kwalificatie Structuur Sport zijn dat dit opdrachtenboekje tot 6 maanden, na de datum waarop het diploma is afgegeven, opgevraagd kan worden.

Wil je aan de cursist vragen het opdrachtenboekje goed te bewaren.



Aftekenlijst Resultaat Gymnastiek Assistent 1 uit het cursistenboekje invullen en affekenen, daarna opsturen naar :

KNGU, Postbus 142 ,7360 AC Beekbergen t.a.v.de Servicedesk

Na ontvangst van de aftekenlijst Resultaat Gymnastiek Assistent 1 wordt het diploma opgestuurd mits beide PVB' s voldoende zijn afgerond.

Hieronder staat een voorbeeld van de resultatenlijst die in het cursistenboekje staat. De criteria voor PVB 1.1 en PVB 1.2 staan hier omschreven. Als praktijkbegeleider ben je de PVB beoordelaar van de opleiding.

Voorbeeld Aftekenlijst Resultaten Gymnastiek Assistent 1

Ondergetekende verklaart dat:

Naam:

geboren op: _____ te _____

Datum: _____ te: _____

Heeft voldaan aan de eisen behorende bij de Kwalificatie Structuur Sport (KSS) Assistent Niveau 1.

Proeve van Bekwaamheid:	Voldaan/Niet voldaan *)
Proeve Van Bekwaamheid 1.1	Voldaan/Niet voldaan
(Het assisteren tijdens lesactiviteiten)	
- Omgang met de leiding Onvoldoende/Voldoende/Goed	
- Omgang met de leerlingen Onvoldoende/Voldoende/Goed	
- Eigen presentatie Onvoldoende/Voldoende/Goed	
Proeve Van Bekwaamheid 1.2	Voldaan/Niet voldaan
(zorgen voor maatregelen)	
- Veiligheid tijdens lesactiviteit Onvoldoende/Voldoende/Goed	
- Aanwijzingen Onvoldoende/Voldoende/Goed	

*) doorstrepen wat niet van toepassing is

Voldaan / Niet voldaan

Opmerking:.....

PVB Beoordelaar (= de praktijkbegeleider)

Naam:

Relatienummer:

Handtekening: