bron: http://www.schoolsport.be/new_site/projecten_federaties/gymnastiekland.pdf

GYMNASTIEKLAND

OVERZICHTSLIJST VAN DE OEFENINGEN

1. Opwarmen
2. Springen en landen
3. Kruipen en zijwaarts rollen
4. Parcours met loopklossen
5. Evenwicht op plint en bank
6. Steunsprongen op bank en bok
7. Wentelen rond de rekstok
8. Voorwaarts rollen
9. Hurk en hinkelsprongen
10. Evenwichtsbalk
11. Klauteren aan het sportraam
12. Bankenparcours
13. Zwieren aan touw of ringen
14. Klauteren aan de boombalk
15. Rad 1
16. Handstand
17. Herenbrug ongelijk
18. Rad 2
19. Evenwicht met hoepel
20. Armkracht en behendigheid
21. Klimoefening op plint
22. Bergaf en tunnel
23. Klimmen en klauteren
24. Reuzentrap
25. Klauteren en rollen
26 Klauteren

…

DOELGROEP

Leerlingen van de eerste graad (1ste & 2de leerjaar) van het basisonderwijs.

FORMULE

Leerlingen voeren in groepjes (van ongeveer 8 leerlingen) in een doorschuifsysteem een tien- tot vijftiental basisoefeningen gymnastiek uit. Na 8 ± 10 minuten wordt er doorgeschoven zodat elke leerling de oefening meermaals kan inoefenen.

1 Opwarmen

WAT MOET JE DOEN ?

Voor de start van het circuit warmen de leerlingen op met een massa-aerobics.
1 begeleider bereidt een korte sessie (8 minuten) aerobics (met eenvoudige oefeningen) voor.
De muziekkeuze bepaalt gedeeltelijk het enthousiasme van de leerlingen.
Het is de bedoeling dat de leerlingen tijdens deze opwarming alle spieren losmaken om eventueel kwetsuren te voorkomen.

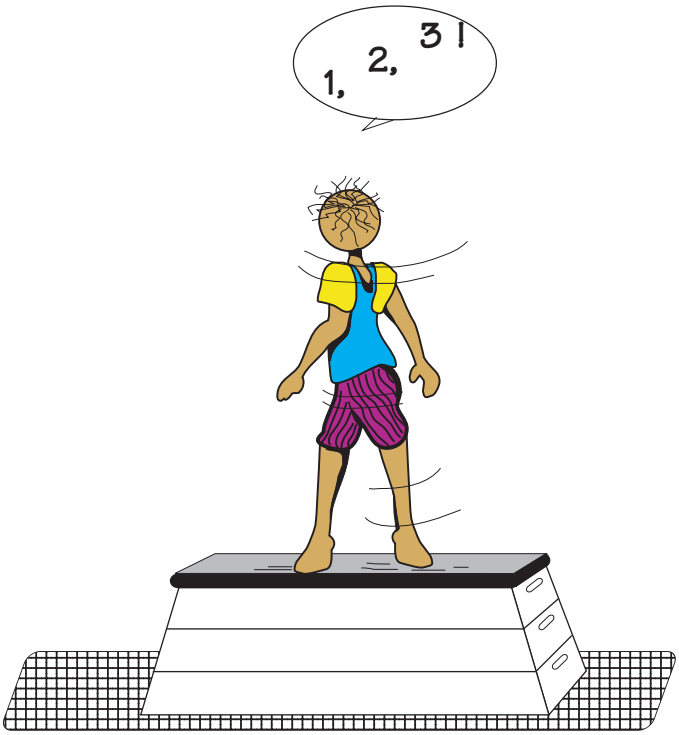
HOE STAAN DE TOESTELLEN ?

Indien het over een grote groep leerlingen gaat staat de lesgever best op een klein podium (eventueel enkele plinten met matjes op).

WELK MATERIAAL IS ER NODIG ?

Een geluidsinstallatie.

- **Opmerking**
  Een populair liedje (gebruikt in de aerobics) kan eventueel gebruikt worden als signaal om door te schuiven naar de volgende oefening.

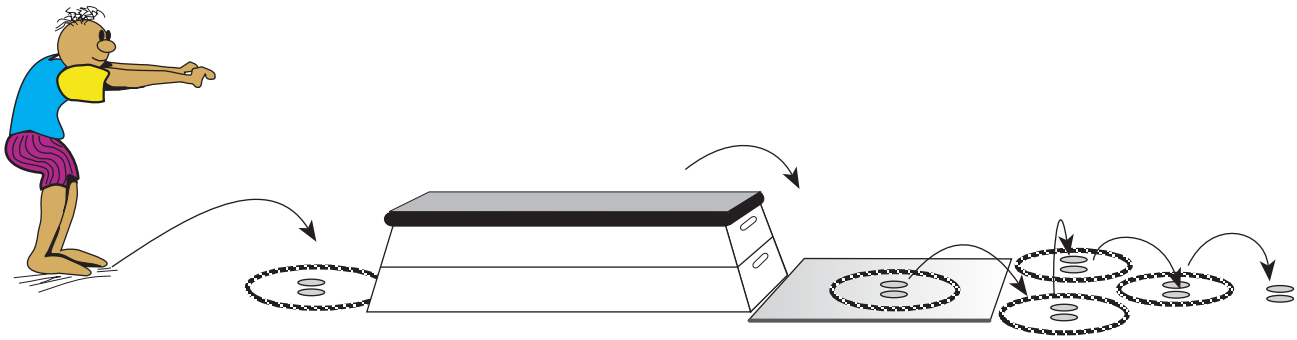


Springen & landen 2

WAT MOET JE DOEN ?

Neem een korte aanloop en maak een hurksprong op de plint (afstoot 2 voeten in de hoepel). Met hurksprongen vorderen tot op het einde van de plint. Vervolgens streksprong van op de plint. Probeer te landen in de hoepel op de mat. Spring nu met twee aaneengesloten voeten van de ene hoepel in de andere.

HOE STAAN DE TOESTELLEN ?



WELK MATERIAAL IS ER NODIG ?

- 1 plint (2 delen)
- 1 matje
- 5 à 6 hoepels

■ **Opmerking**

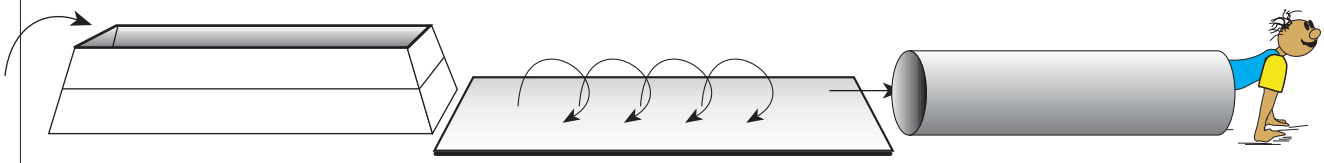
Probeer bij de landing na de streksprong in evenwicht te landen op beide voeten in de hoepel.

3 Kruipen en zijwaarts rollen

WAT MOET JE DOEN ?

Stap op en over een open plint. Vervolgens rol je 3 x om de lengteas op de matjes. Nadien kruip je door de tunnel of parachute.

HOE STAAN DE TOESTELLEN ?



WELK MATERIAAL HEB JE NODIG ?

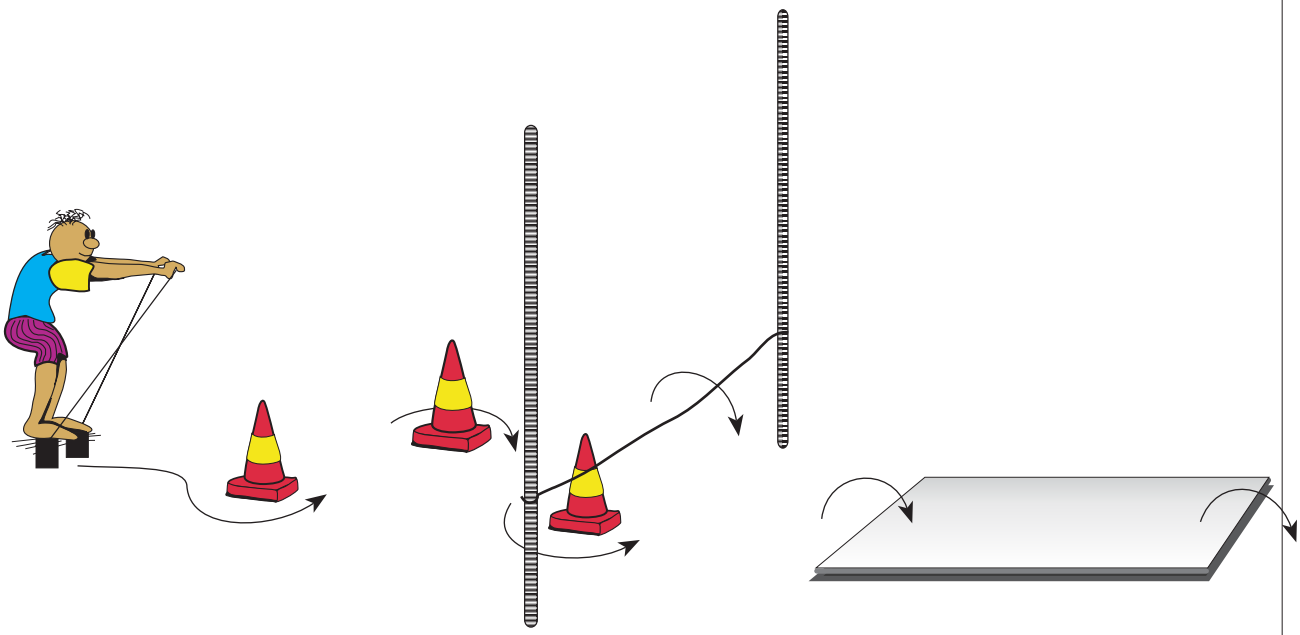
- 2 open plintsegmenten (indien ander klim- en klautermateriaal voorhanden kan dit ook gebruikt worden, vb. een trapezium)
- 1 matje
- 1 tunnel (eventueel 2 banken waarop matjes gelegd worden)
- 1 parachute

Parcours met loopklossen 4

WAT MOET JE DOEN ?

Met een loopklos aan iedere voet slalom je rond de kegels en stap je over de elastiek. Stap vervolgens op de dubbele mat en er terug af.

HOE STAAN DE TOESTELLEN ?



WELK MATERIAAL IS ER NODIG ?

- 3 kegels
- staanders met elastiek
- 2 matjes
- 3 à 4 paar loopklossen

5 Evenwicht op plint & bank

WAT MOET JE DOEN ?

Stap voorzichtig op een open plint van 2 segmenten. Kruip op handen en voeten over de plint.
Stap vervolgens in evenwicht over een touw of lage balk of omgekeerde bank.

HOE STAAN DE TOESTELLEN ?

WELK MATERIAAL IS ER NODIG ?

- 2 open plintsegmenten
- 1 touw (of lage balk of omgekeerde bank)

■ **Opmerking**

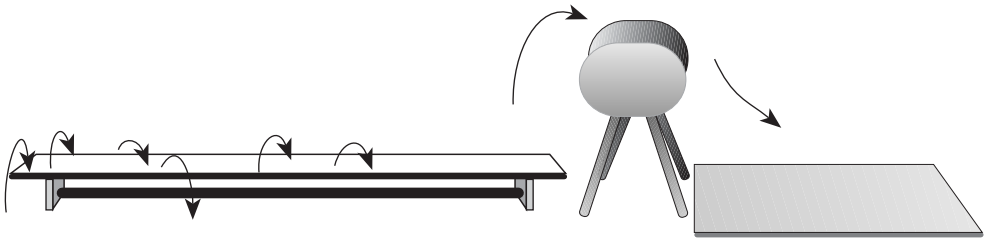
Tik halfweg het touw (of balk of bank) de grond (of balk of bank).

Steunsprongen op bank & bok 6

WAT MOET JE DOEN ?

Sta naast de bank met handensteun op de bank. Wendsprong met beide voeten op de bank (en af de bank langs de andere zijde). Deze oefening 4 x uitvoeren. Kruip nu van op de bank op de bok. Halve draai op de bok en laat je er langs de andere zijde terug afglijden.

HOE STAAN DE TOESTELLEN ?



WELK MATERIAAL IS ER NODIG ?

- 1 bank
- 1 bok
- 1 matje

■ **Opmerking**

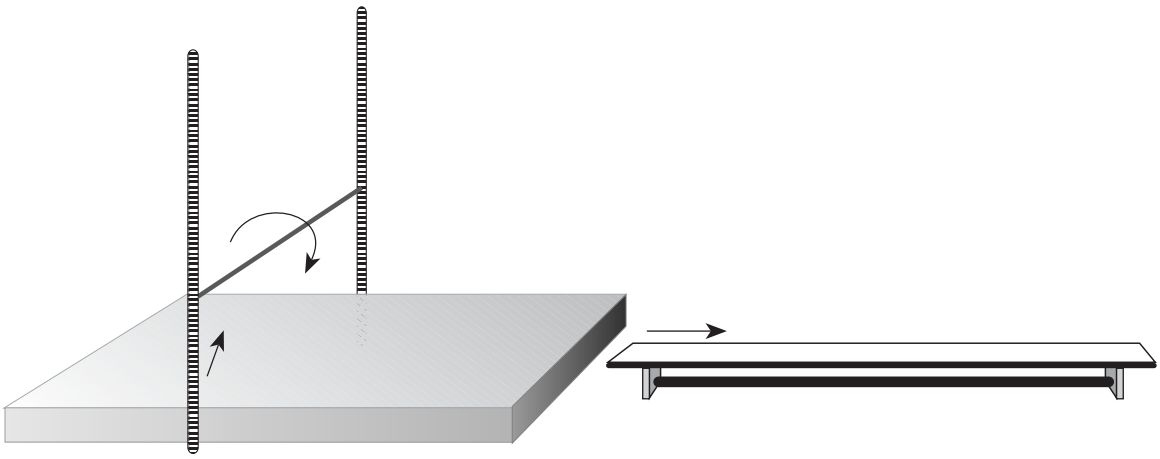
Verplicht hulp aan de bok.

7 Wentelen rond de rekstok

WAT MOET JE DOEN ?

Vanuit stand maak je een voorwaartse borstomwenteling aan de rekstok. Vervolgens sleep je jezelf in buiklig over de bank. Gebruik hiervoor alleen je armen.

HOE STAAN DE TOESTELLEN ?



WELK MATERIAAL IS ER NODIG ?

- 1 valmat
- 1 kleine mat (voor de afzet)
- 1 rekstok op borsthoogte

■ **Opmerkingen**

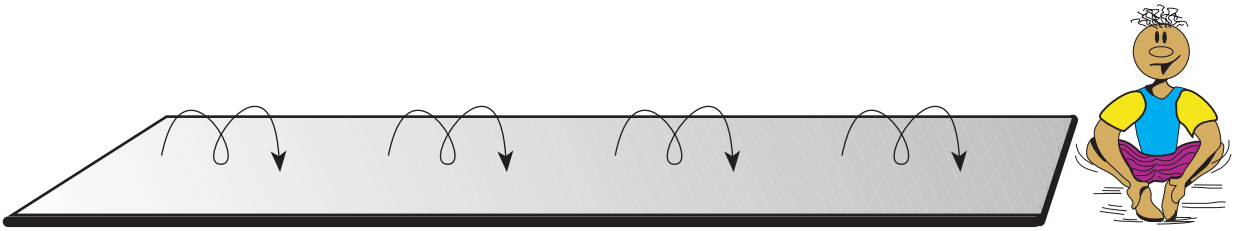
Borstomwenteling gebeurt vanuit kneukelgreep.
Voldoende hulp bij de borstomwenteling.

Voorwaarts rollen 8

WAT MOET JE DOEN ?

Leerling vertrekt vanuit spreidstand en maakt een koprol tot hurkzit (4 x). Vier opeenvolgende leerlingen trachten tegelijkertijd te rollen (synchroon).

HOE STAAN DE TOESTELLEN ?



WELK MATERIAAL IS ER NODIG ?

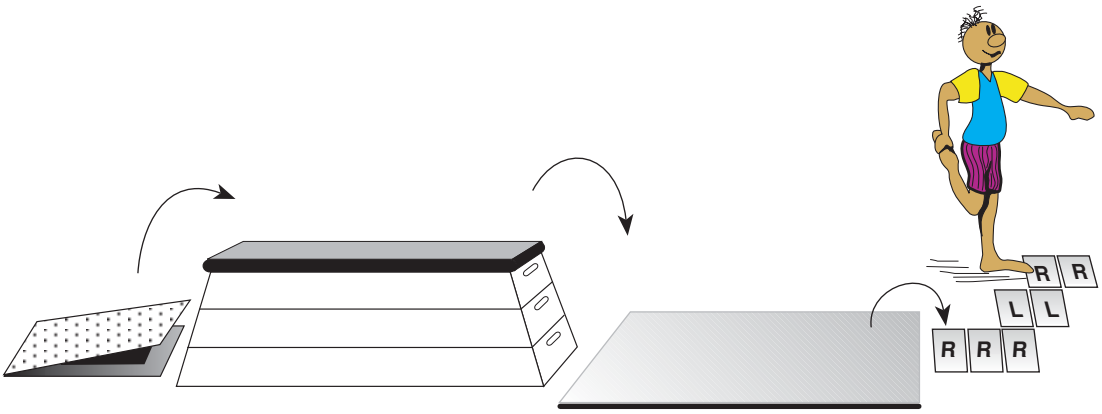
- 1 lange mat

9 Hurk- & hinkelsprongen

WAT MOET JE DOEN ?

Na een korte aanloop en een tweevoetige afstoot op de springplank maak je een hurksprong op de plint. Spring aan het einde van de plint eraf en leg het hinkelparcours op één been af.

HOE STAAN DE TOESTELLEN ?



WELK MATERIAAL IS ER NODIG ?

- 1 springplank
- 1 plint van 3 segmenten
- 1 matje
- krijt of tape (voor hinkelparcours)

■ **Opmerking**

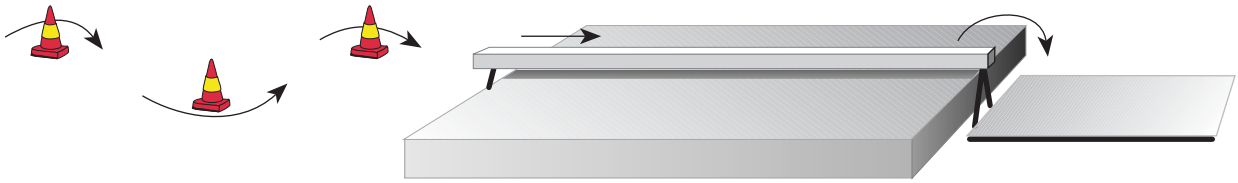
Helpen bij de sprong op de plint !

Evenwichtsbalk 10

WAT MOET JE DOEN ?

Leg een pittenzakje op je hoofd en plaats je handen in de zij. Ga zo in slalom tussen de kegels naar de evenwichtsbalk. Werp je pittenzakje terug naar de startlijn en kruip op de balk. Stap voorwaarts tot in de helft van de balk, buig diep door de knieën en tik de balk met beide handen. Stap vervolgens zijwaarts verder. Spring er op het einde af.

HOE STAAN DE TOESTELLEN ?



WELK MATERIAAL IS ER NODIG ?

- 3 kegels
- 1 valmat
- 5 pittenzakjes
- 1 landingsmatje

■ **Opmerkingen**

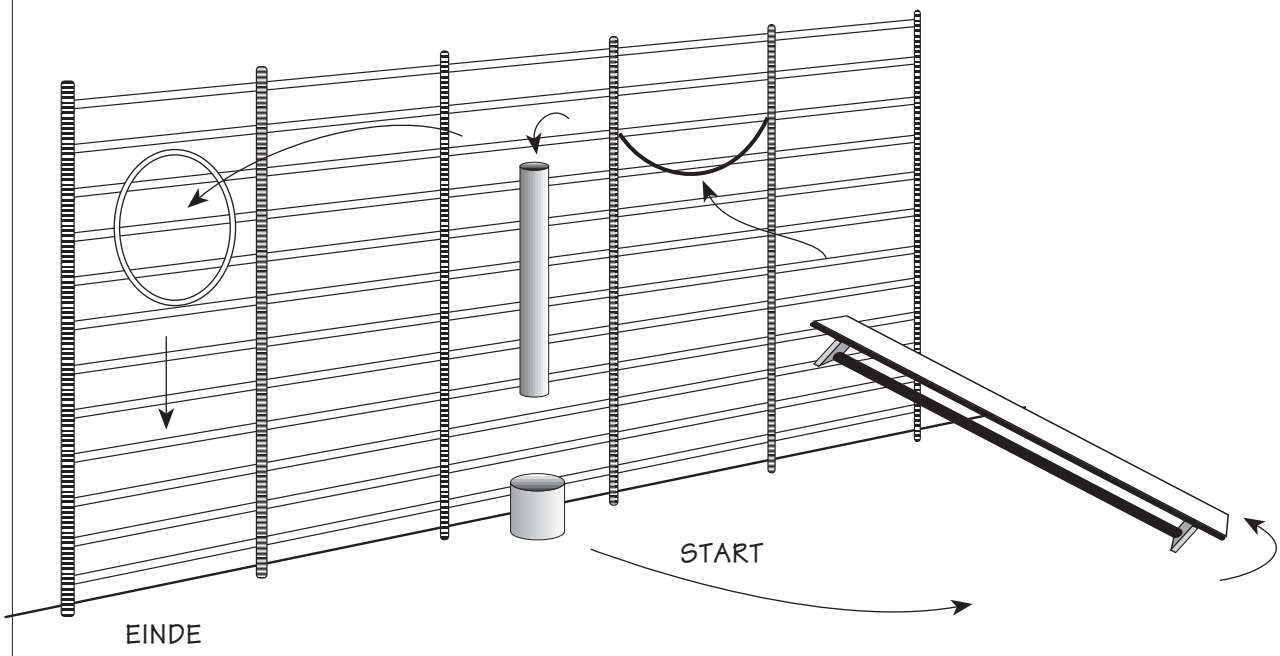
Hoogte van de balk : ongeveer 30 cm.
Zorg ervoor dat bij de afsprong van de balk de leerling niet terugvalt en het hoofd stoot aan de balk.

11 Klauteren aan het sportraam

WAT MOET JE DOEN ?

Neem een stoflintje uit de doos, steek het in je sok en kruip langs de bank omhoog. Kruip onder het lint dat is vastgemaakt aan het sportraam. Wanneer je aan de buis komt, laat je het lintje erin vallen. Klim verder, kruip door de hoepel en kom terug naar beneden.

HOE STAAN DE TOESTELLEN ?



WELK MATERIAAL IS ER NODIG ?

- 5 aanéénsluitende sportramen
- 1 bank
- 1 koker (vb afvoerbuis)
- 5 stoflintjes in een doos
- 1 hoepel
- 1 lint aan het sportraam vastgeknoopt

■ **Opmerking**

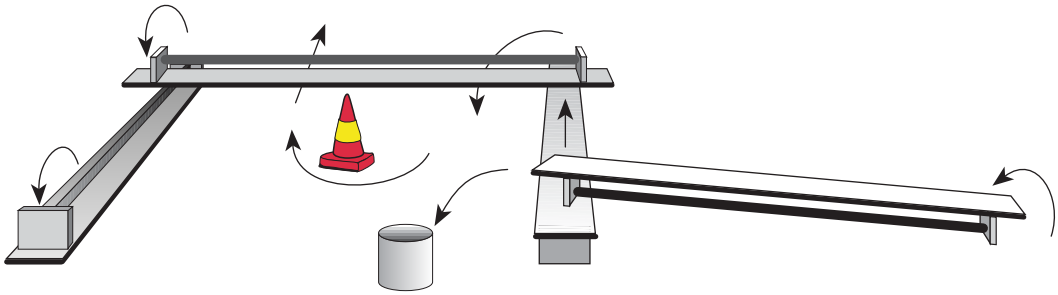
De leerlingen mogen niet van het sportraam naar beneden springen.

Bankenparcours 12

WAT MOET JE DOEN ?

Met een pittenzakje op het hoofd stap je op de eerste bank. Werp het pittenzakje in een doos. Voorwaarts vorderen op handen en voeten op de tweede bank. Kruip onder de derde bank door, stap rond de kegel en kruip opnieuw onder de dezelfde bank. Als laatste opdracht stap je voorwaarts op het smalle deel van de omgekeerde bank.

HOE STAAN DE TOESTELLEN ?



WELK MATERIAAL IS ER NODIG ?

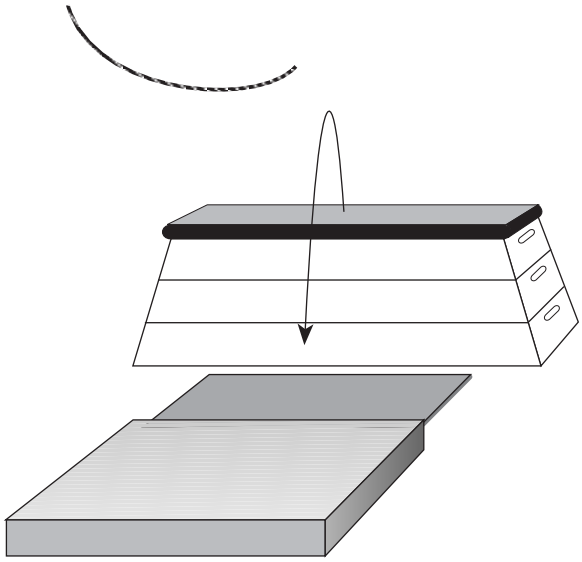
- 4 banken (de banken op een plint laten steunen maakt de opstelling veiliger)
- 1 kegel
- 4 pittenzakjes
- 1 doos

13 Zwieren aan touw of ringen

WAT MOET JE DOEN ?

Hurkzit op de plint. Neem het touw (of de ringen) zo hoog mogelijk vast met beide handen. Zwier in een bolletje en op het verste punt strek je je uit en probeer je te landen met beide voeten voorbij de kleine matjes.

HOE STAAN DE TOESTELLEN ?



WELK MATERIAAL IS ER NODIG ?

- 1 plint (2 à 3 delen) of bank
- 2 matjes - valmat
- 1 touw of een paar ringen

■ **Opmerking**

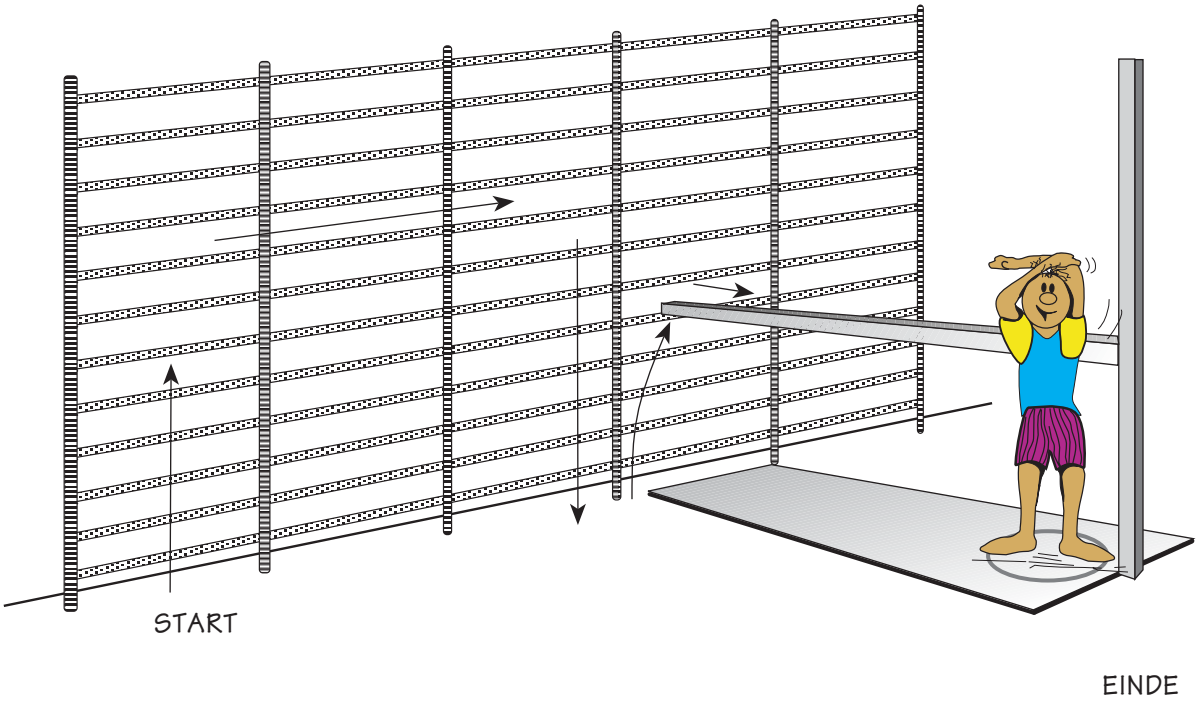
- Indien meerdere touwen of ringen aanwezig, kan er in meerdere groepjes gewerkt worden.
- Maak geen knoop in het touw; indien er een knoop in het touw zit mag je de knoop niet tussen de benen nemen.

Klauteren aan de boombalk 14

WAT MOET JE DOEN ?

Klim op het sportraam zo hoog als je zelf durft. Verplaats zijwaarts tot aan de boombalk en klim naar beneden. Neem de boombalk (op reikhoogte) met beide handen vast (aangezicht naar het sportraam), klim met de voeten langs het sportraam tot apenhang en kruip tot het einde van de balk. Laat je voeten zakken tot op de mat (in de hoepel).

HOE STAAN DE TOESTELLEN ?



WELK MATERIAAL IS ER NODIG ?

- sportramen
- 1 boombalk (reikhoogte, ronde kant naar boven)
- kleine matjes onder de gehele lengte van de balk
- hoepel

■ **Opmerking**

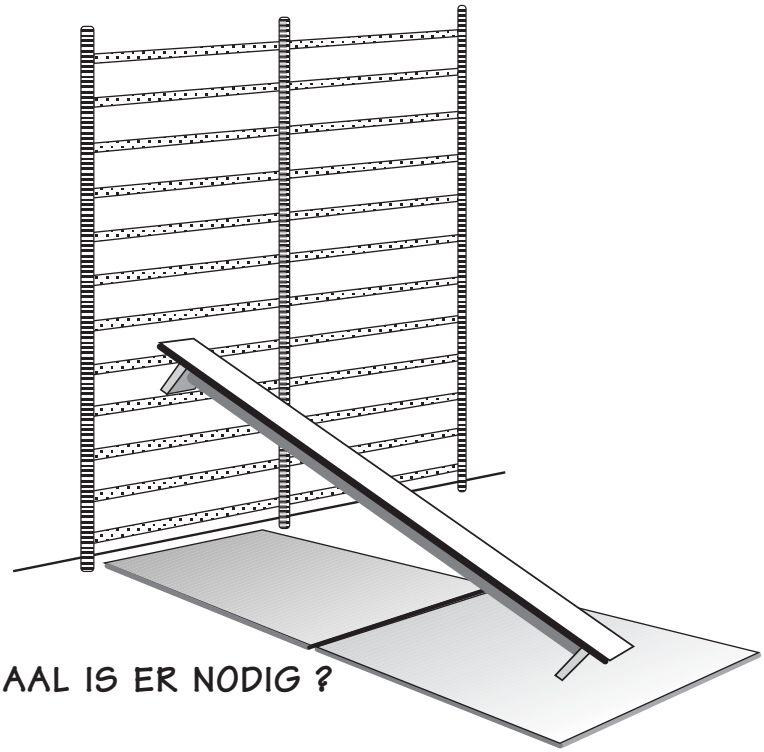
De leerlingen kunnen de overgang van het sportraam tot apenhang maken zonder volledig naar beneden te klimmen.

15 Rad 1

WAT MOET JE DOEN ?

In zijlingse stand voor een schuine bank, afstoot met 1 been voor de bank, handen in de lengterichting op de bank plaatsen en radbeweging uitvoeren (benen zwaaien over het hoogste deel van de bank, handen steunen onderaan); landen de ene voet na de andere tot stand op de mat.
OF dezelfde oefening in dwarse stand voor een laag touw of elastiek, de handen over het touw plaatsen,...

HOE STAAN DE TOESTELLEN ?



WELK MATERIAAL IS ER NODIG ?

- sportraam
- 2 matjes
- 1 bank
- touw of elastiek

■ **Opmerkingen**

- Eénvoetige afstoot voor de bank ! Benen gespreid in de lucht. Eventueel kan een helper het bekken van de leerling begeleiden.

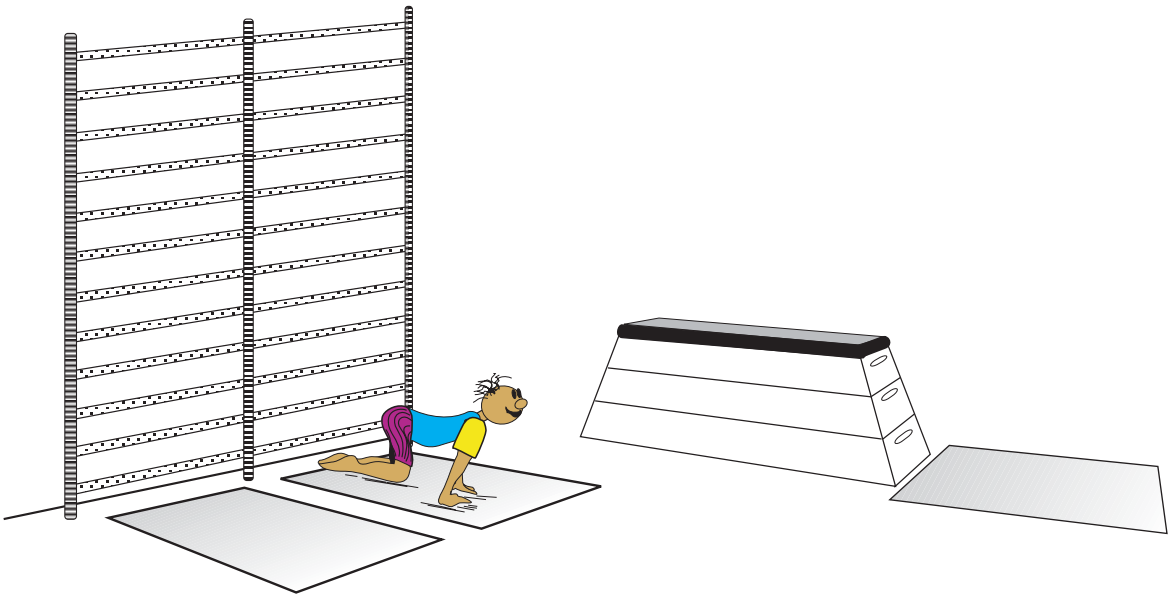
- Indien de oefening te moeilijk is kan ze gecombineerd worden met een opstelling van oefening 18.

Handstand 16

WAT MOET JE DOEN ?

1. Handen en voetensteun op een matje voor het sportraam. Met de voeten via de sporten van het sportraam langzaam omhoog klimmen tot handstand met de buikzijde tegen het sportraam (handen zo dicht mogelijk bij het sportraam brengen). Langzaam doorrollen tot (hurk)zit.
2. Vanuit buiklig op een driedelige plint, komen tot handstand (handen zo dicht mogelijk bij de plint zetten) en doorrollen tot (hurk)zit;

HOE STAAN DE TOESTELLEN ?



WELK MATERIAAL IS ER NODIG ?

- sportraam
- matjes
- plint (3 delen) of lage bok

■ **Opmerking**

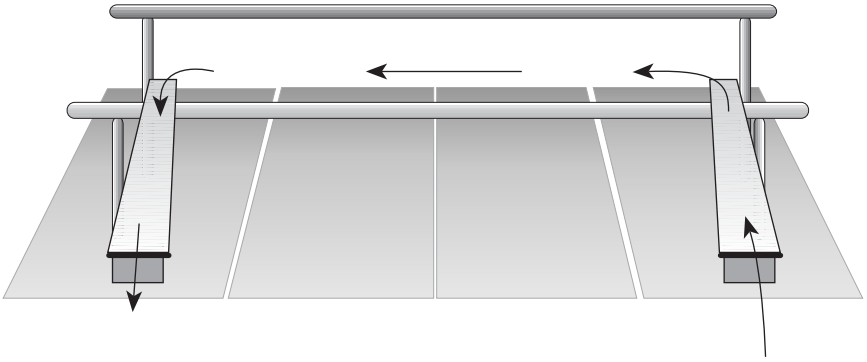
De helper kan best begeleiden aan de dijen !
Opletten voor vormspanning : maak geen holle rug.

17 Herenbrug ongelijk

WAT MOET JE DOEN ?

Schuine bank opstappen en voorwaarts gaan tot handensteun aan de hoge legger van de brug. Zijwaarts vorderen over de onderste legger met handensteun aan de bovenste legger tot aan de andere schuine bank. Omkeren en met de armen zijwaarts geheven over de bank naar beneden stappen.

HOE STAAN DE TOESTELLEN ?



WELK MATERIAAL HEB JE NODIG ?

- 2 banken
- 4 matjes (eventueel valmat onder de brug)
- herenbrug (ongelijk)

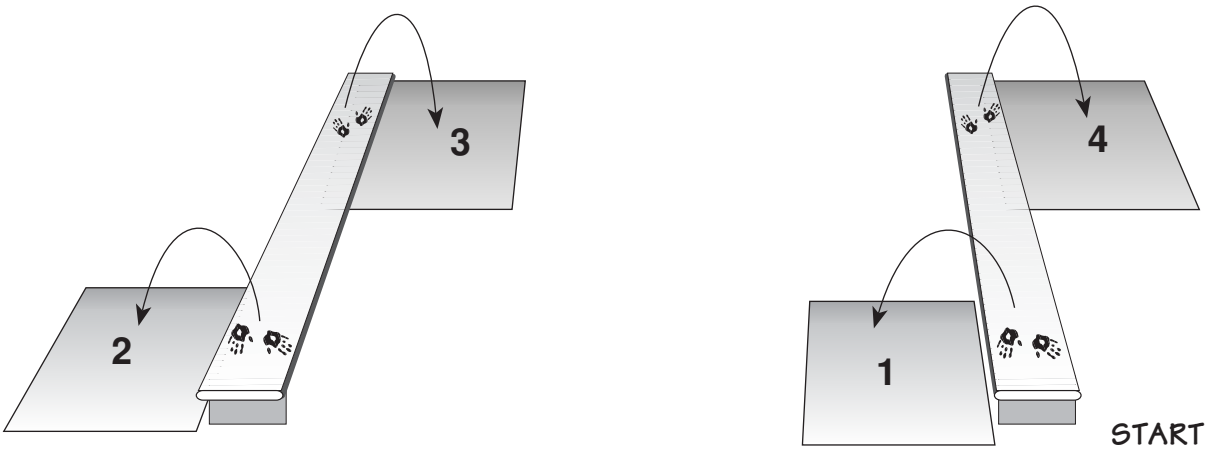
■ **Opmerkingen**

Er mag zich slechts één uitvoerder op de legger van de brug en per bank bevinden (maximum 3 leerlingen op de hele constructie).
De banken steunen op de brug ter hoogte van de palen.
Kinderen met veel durf kunnen voorwaarts gaan op de lage legger met steun van één hand aan de bovenste legger.

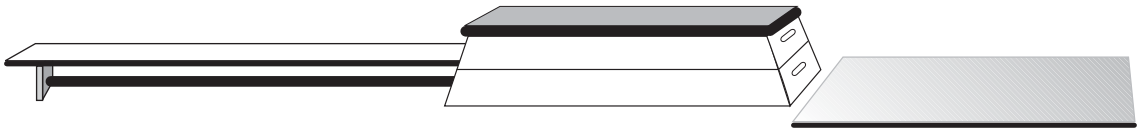
WAT MOET JE DOEN ?

In zijlingse stand voor de bank, afstoot met 1 been voor de bank, handen in de lengterichting op de bank plaatsen en radbeweging met de benen gespreid over de bank uitvoeren; landen de ene voet na de andere tot stand op de mat . Of dezelfde oefening vanuit dwarse stand op de bank, handen in de lengterichting op de plint plaatsen ...

HOE STAAN DE TOESTELLEN ?



OF



WELK MATERIAAL IS ER NODIG ?

- 2 banken
- 4 matjes
- 1 of 2 plintdelen

■ **Opmerking**

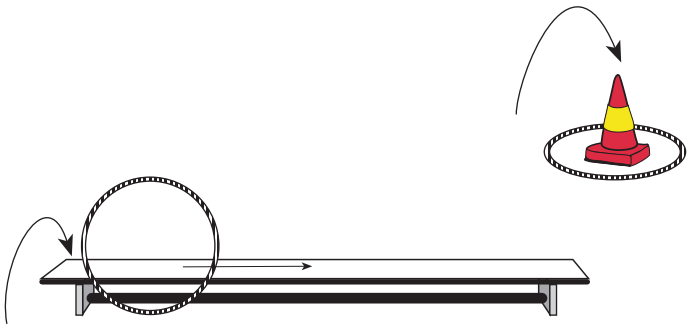
Eénvoetige afstoot voor de bank ! Benen gespreid in de lucht.
Eventueel kan een helper het bekken van de leerling begeleiden.

19 Evenwicht met hoepel

WAT MOET JE DOEN ?

Neem een hoepel en ga op de bank staan. Vorder zijwaarts op de bank en rol de hoepel gelijktijdig met je mee. Kruip op het einde van de bank eerst door de hoepel en werp vervolgens de hoepel over de kegel die iets verder staat.

HOE STAAN DE TOESTELLEN ?



WELK MATERIAAL IS ER NODIG ?

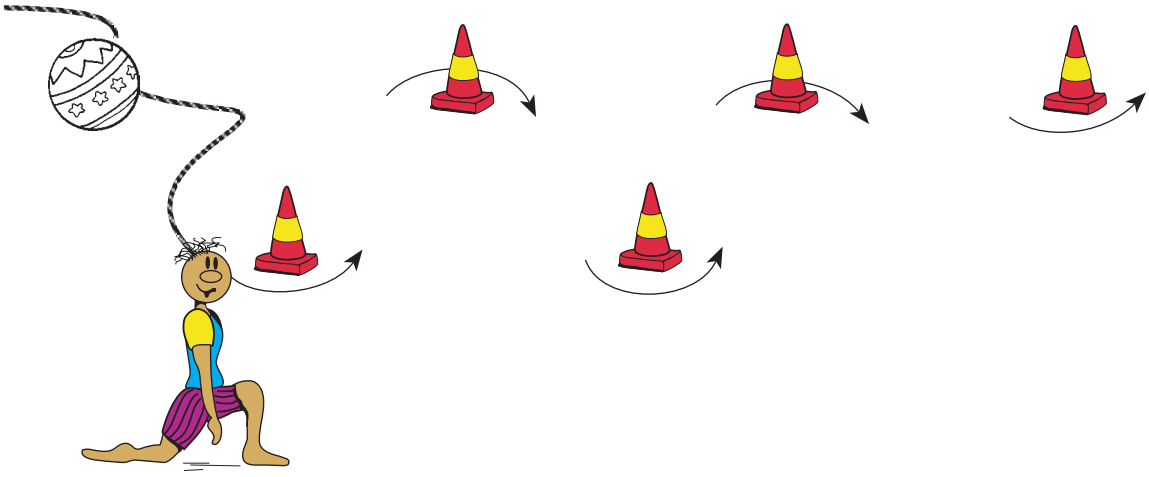
- 1 bank
- 1 hoepel
- 1 kegel

Armkracht & behendigheid 20

WAT MOET JE DOEN ?

De begeleider neemt het uiteinde van een springtouw vast en zwiert het touw heen en weer over de grond. Spring over het touw, loop verder tot aan de bal, kom tot handen- en knieën-steun en kruip in slalom tussen de kegels en duw gelijktijdig de bal voort met je hoofd.
Als variant kan de begeleider het touw op en neer bewegen.

HOE STAAN DE TOESTELLEN ?



WELK MATERIAAL IS ER NODIG ?

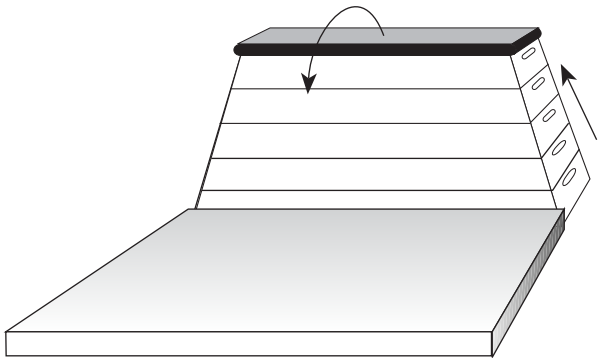
- 1 springtouw
- 5 kegels
- 3 ballen

21 Klimoefening op de plint

WAT MOET JE DOEN ?

Klim langs opzij op een (hoge) plint. Spring er af op de valmat.
Je kan eventueel met een aanloop langs de lengte op de plint klimmen.

HOE STAAN DE TOESTELLEN ?



WELK MATERIAAL IS ER NODIG ?

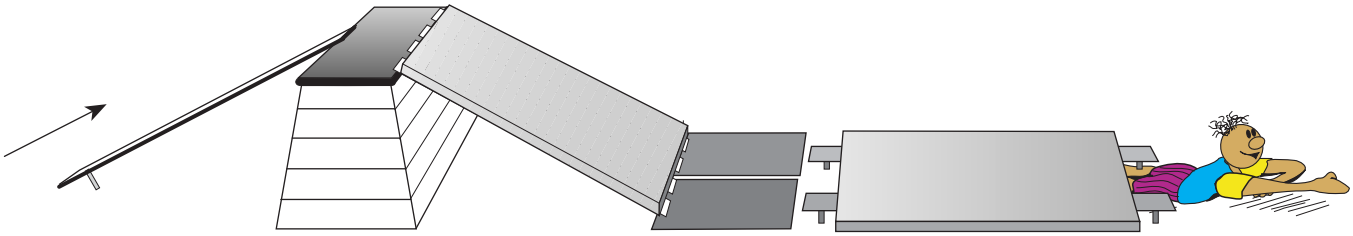
- 1 plint (alle delen)
- 1 valmat.

Bergaf & tunnel 22

WAT MOET JE DOEN ?

Kruip langs de schuine bank omhoog en maak een voorwaartse koprol naar beneden op de valmat. Beneden kruip je onder de tunnel door. Bij je volgende beurt ga je om de lengte-as naar beneden rollen (zoals een boomstam).

HOE STAAN DE TOESTELLEN ?



WELK MATERIAAL IS ER NODIG ?

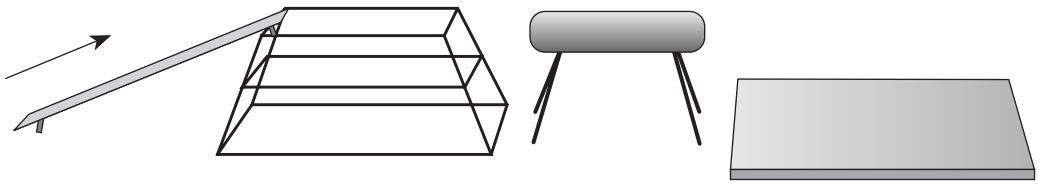
- 1 hoge plint (5 delen)
- 4 Zweedse banken
- 1 dikke valmat
- 2 kleine matjes
- 1 tunnel : 2 Zweedse banken, 1 valmat of 2 kleine matjes.

23 Klimmen & klauteren

WAT MOET JE DOEN ?

Klim via de bank tot op het trapezium en klauter verder tot aan het paard. Hierop vorder je in spreidzit en aan het einde spring je zo ver mogelijk op de landingsmat, maak dan nog een koprol.

HOE STAAN DE TOESTELLEN ?



WELK MATERIAAL IS ER NODIG ?

- 1 paard
- 1 trapezium
- 1 Zweedse bank
- 1 dikke landingsmat.

■ **Opmerking**

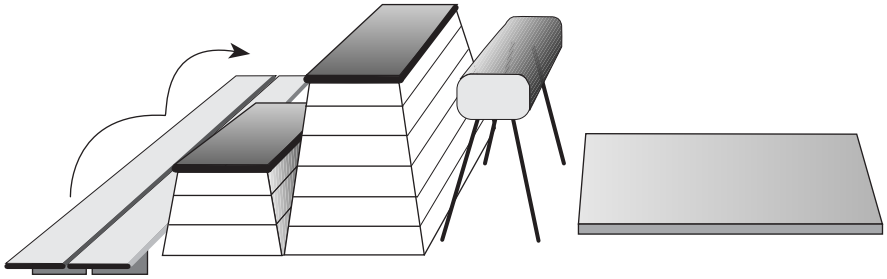
Leerlingen beveiligen op het trapezium en het paard !

Reuzentrap 24

WAT MOET JE DOEN ?

Per 2 naast elkaar tot bovenaan de reuzentrap kruipen en dan een dieptesprong uitvoeren.

HOE STAAN DE TOESTELLEN ?



WELK MATERIAAL IS ER NODIG ?

- 1 lage kast (2 delen) of 2 Zweedse banken tegen elkaar
- 1 half hoge kast (4 delen)
- 1 hoge kast
- 2 bokken of 1 paard zonder beugels
- 2 kleine matjes of 1 landingsmat

■ **Opmerking**

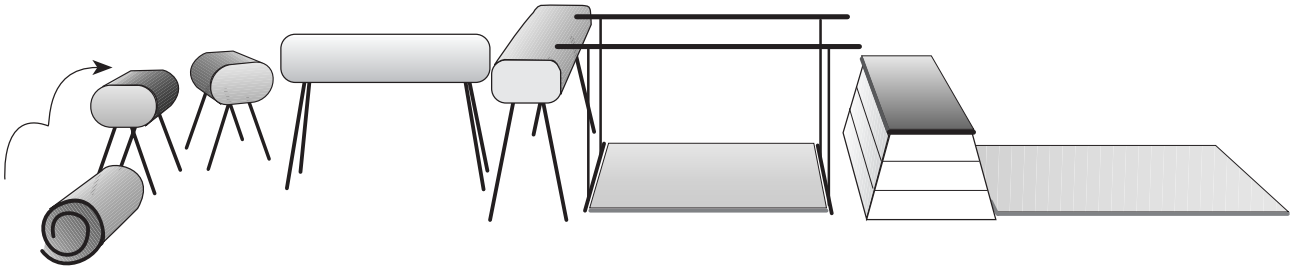
- Bij dieptesprong eventueel een hand geven aan de helper, de leerling moet diep door de benen buigen bij de landing.
- De oefening wordt op eigen tempo uitgevoerd.
- Variatie : - op handen & voeten kruipen;
  - gewoon stappen zonder gebruik van handen;
  - konijnensprongen

25 Klauteren, springen & rollen

WAT MOET JE DOEN ?

Klim via de opgerolde mat over de bokken naar het paard en klauter verder in spreidzit tot aan de herenbrug. Hier kruip je zijdelings op handen en voeten over naar de andere zijde, vervolgens naar beneden op de plint, spring van de plint en maak nog een voorwaartse koprol op het kleine matje.

HOE STAAN DE TOESTELLEN ?



WELK MATERIAAL IS ER NODIG ?

- 2 bokken
- 2 paarden
- 1 herenbrug, ongelijke leggers (ongeveer 30 cm verschil)
- 1 matje
- 2 lange matten

■ **Opmerking**

- Zorg voor de veiligheid, leg voldoende matten onder de bokken en paarden !
- Helpersfunctie : klemgreep aan de bovenarm.

ADRESSEN SVS-SECRETARIATEN

- **SVS-CENTRAAL**

  Steenweg op Jette 229, 1080 Brussel
  tel. : (02)420. 06.80
  fax : (02)420.31.71
  WEBSITE : **WWW.SCHOOLSPORT.BE**

- **SVS-ANTWERPEN**

  G. Vervoortstraat 12, 2100 Deurne
  tel. : (03)366.41.10
  fax : (03)366.49.05

- **SVS-LIMBURG**

  Pastorijstraat 40, 3530 Houthalen-Helchteren
  tel. : (011)60.33.86
  fax : (011)60.33.90

- **SVS-OOST-VLAANDEREN**

  St.-Denijslaan 251, 9000 Gent
  tel. : (09)243.90.50
  fax : (09)243.90.51

- **SVS-VLAAMS-BRABANT/BRUSSEL**

  Janseniusstraat 47, 3000 Leuven
  tel. : (016)29.85.20
  fax : (016)29.85.21

- **SVS-WEST-VLAANDEREN**

  Adres : Beversesteenweg 172, 8800 Roeselare
  tel. : (051)26.50.30
  fax : (051)26.50.31

Dit is een publicatie van de STICHTING VLAAMSE SCHOOLSPORT ten gerieve van haar leden.
© Copyricht, SVS, Steenweg op Jette 229, 1080 Brussel, april 2002.