EVENWICHT – eenvoudige piramides(1)

Beoogde doelen – eindtermen: ik kan evenwicht zoeken, herstellen en behouden in verschillende situaties; ik kan veilig landen en vallen; ik kan zelfstandig en in groep bepalen hoe ik een taak oplos; ik kan mij verantwoordelijk en respectvol gedragen zodat ik anderen niet in gevaar breng; ik kan overleggen, afspraken maken en samenwerken; ik help mee aan het realiseren van groepsdoelstellingen; ik kan op een gepaste manier kritiek uiten en verdragen.

Werkwijze: onderdelen uit het geheel: Je krijgt oefeningen per 3,4 of per 5 aangeboden. bekijk goed de tekening en bewaak de veiligheid van jezelf en je medeleerlingen
De rollen van onderpartner(s), bovenpartner(s) en een instructeur/ beveiliger worden telkens opnieuw verdeeld.

Oefening 1

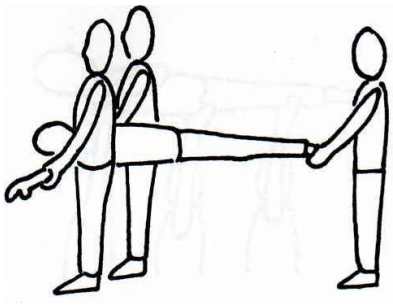


Tips en feedback:

- uitvoerder in vormspanning
- stel een coach aan

rugsparend en op teken heffen en neerlaten
samenwerking en timing

Oefening 2: vanuit buiklig tot op heuphoogte

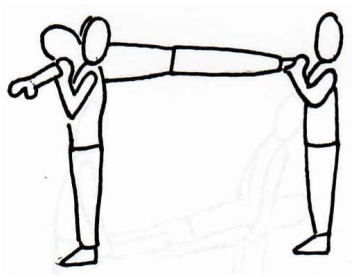


Tips en feedback:

- uitvoerder in vormspanning
- stel een coach aan

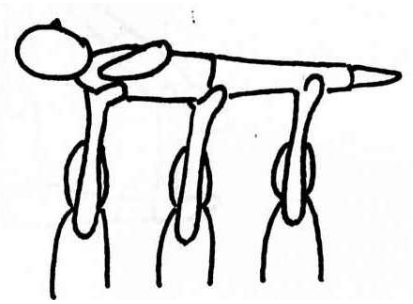
rugsparend en op teken heffen en neerlaten
samenwerking en timing

Oefening 3: vanuit buiklig tot op schouderhoogte



EVENWICHT – eenvoudige piramides(2)

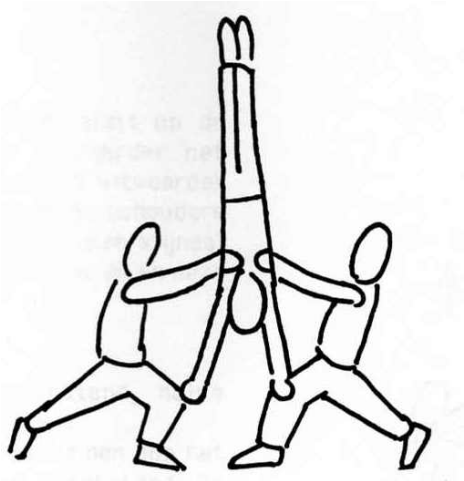
Oefening 4



Oefening 5: handenstand op de schouders



Oefening 6: handenstand op de bovenbenen

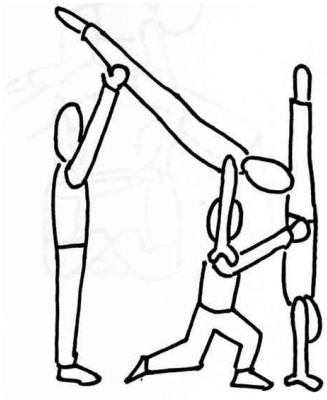


EVENWICHT – eenvoudige piramides(3)

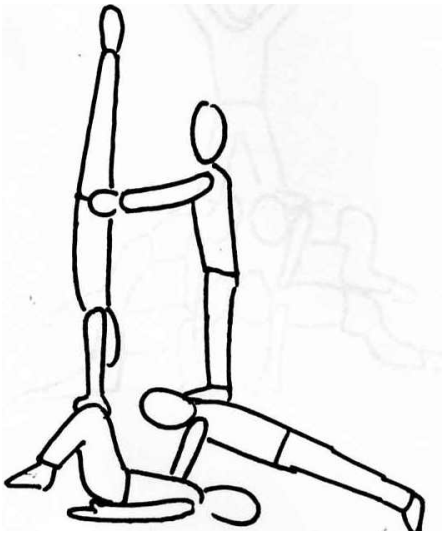
Oefening 7: tweemaal driepikkel



Oefening 8: handenstand en steun op de schouders

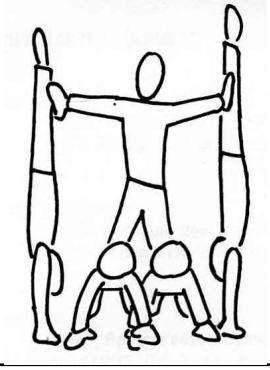


Oefening 9: handenstand op de knieën



EVENWICHT – eenvoudige piramides(4)

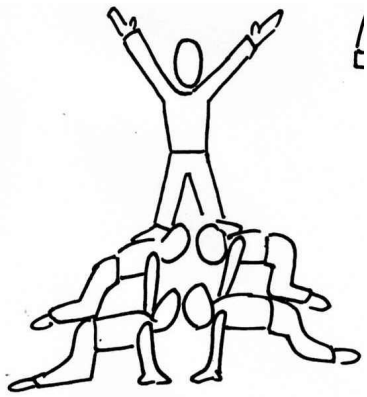
Oefening 10: tweemaal handenstand



Oefening 11: knieënstand helemaal bovenaan



Oefening 12: strekstand helemaal bovenaan



Oefening 13: met zijn allen

Ga met de ganse groep samenzitten en zoek een piramide (combinatie van vorige oefeningen) die veilig en haalbaar is en waaraan iedereen kan deelnemen. Er kunnen verschillende rollen vervuld worden en er kan gewisseld worden.

ROTEREN – borstwaarts omkeren

Stap 1: achterw. duikelen in de touwen

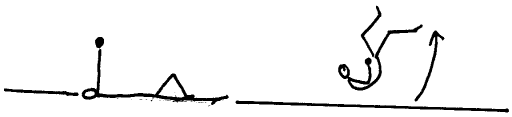


Tips en feedback:

- O duimgreep nemen boven schouderhoogte
- O de knieën over het hoofd schoppen
- O vlotte beweging zonder inhaken van de voeten
- O vertrek– en eindpositie ongeveer identiek

Bij iedereen alle bolletjes opgevuld? Ga dan naar stap 2.

Stap 2: omkeren aan de lage rekstok

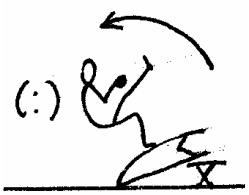


Tips en feedback:

- O kneukelgreep thv schouders
- O krachtig afstoten met steunvoet
- O de knieën over de rekstok schoppen
- O kin op de borst houden
- O armen strekken om recht te komen

- * helpers staan aan de zijde van de benen
- * schouders liften (ribben!)
- * bekken bij rekstok brengen

Stap 3: met een opstapje

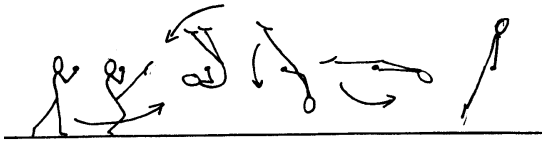


Tips en feedback:

- O armen gebogen (optrekken)
- O kin op de borst
- O knieën hoog over de rekstok zwaaien
- O eenmaal in steun, lichaam helemaal uit-

Een helper kan thv het bekken heffen en duwen

Stap 4: eindvorm

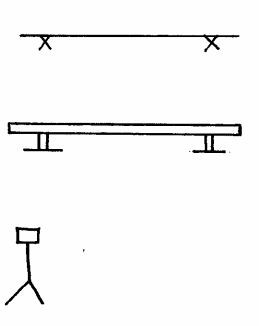


Tips en feedback:

- O kneukelgreep thv schouders
- O krachtig afstoten met steunvoet
- O de knieën over de rekstok schoppen
- O kin op de borst houden
- O armen strekken om recht tekomen

Een helper kan thv het bekken heffen en duwen

module: balanceren en evaluatie



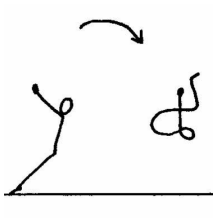
individueel	0	1
1 Sta naast de bank of lage balk en voer een sprong uit met rotatie zie figuur		
2		
3		
4		
5		
per twee		
1 Ga per twee op de balk (laag of hoog) of bank staan. Geef met de voeten een hoepel door en terug en geef met de handen een blokje door onder het toestel		
2 Overschrijd hand in hand alle toestellen en maak op iedere opstelling samen een sprong.		
3 Eén lln. staat op de lage of hoge balk, de andere op de grond ernaast. Gooi 10x naar elkaar met de bal		
4 Idem maar nu sta je beiden op de balk		
5 Leg hindernissen op de lage of de hoge balk, ga elk aan een uiteinde staan, overschrijd de hindernissen en wissel van plaats		

Beoogde eindtermen

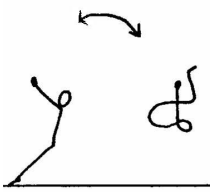
evenwicht behouden en herstellen
leren hun eigen bewegingsuitvoeringen en hun mogelijkheden en beperkingen juist inschatten
bepalen zelfstandig hoe ze in welbepaalde bewegingssituaties en
eenvoudige leertaken individueel of in groep aanpakken en oplossen
brengen waardering op voor elkaars mogelijkheden, houden rekening met individuele verschillen

ROTEREN – rond de breedte-as aan de rekstok

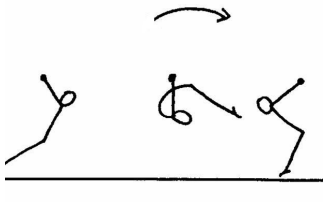
Stap 1: duikelen



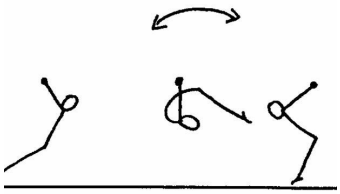
gebogen tussen de greep draaien



heen en terug



gestrekt tussen de greep draaien



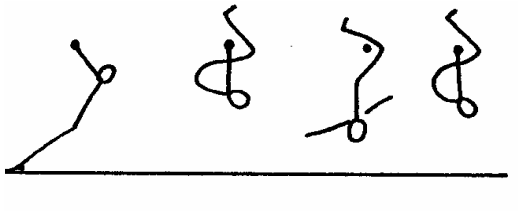
heen en terug



Tips en feedback:

- kneukelgreep
- klein maken

Stap 2: inhaken en afwenden



tussen de greep draaien, inhaken met de knieën en de handen lossen; terugkeren

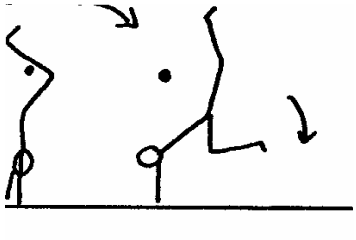


Tips en feedback:

- handen pas lossen als je volledig stil hangt
- goed buigen in de knieën
- terugkeren langs omgekeerde weg



schenen naar beneden drukken



idem met inhaken tot handenstand en af-wenden



Tips en feedback:

- beheerst omkeren
- opletten voor het hoofd bij het rechtkomen



- schenen naar beneden drukken
- hoofd beschermen

Katy Gyselen en Jan Vanden Hautte—Katho Reno Torhout

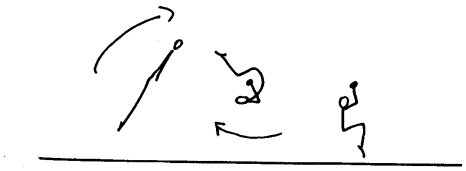
ROTEREN – rond de breedte-as aan de rekstok

Beoogde doelen en eindtermen:

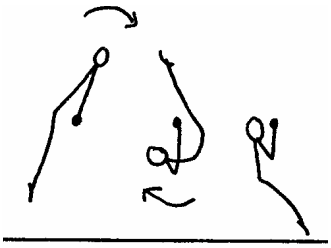
1ste graad:lln. kunnen in eenvoudige bewegingssituaties zelfstandig en onder begeleiding oefenen in kleine groepen, het gepaste materiaal opstellen en wegbergen / in omgekeerde houding hangen en steunen /een draaibeweging om de breedte-as uitvoeren

2 de graad: lln.kunnen hangen, steunen, klimmen, zwaaien en draaien in verschillende situaties/ aanvaarden hun eigen mogelijkheden / kunnen respectvol omgaan met het eigen lichaam en met dat van anderen /brengen waardering op voor elkaars mogelijkheden en houden rekening met individuele verschillen

Stap 3: voorwaarts duikelen van steun tot stand



gebogen



gestrekt



Tips en feedback:

- O klein maken
- O opspannen, vooral arm– en buikspieren
- O beheerste landing

- O benen blijven gestrekt
- O beheerste landing

Stap 4: Maak een combinatie of aaneenschakeling van vorige oefeningen

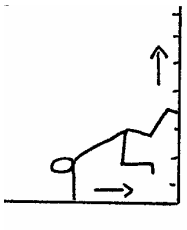


Tips en feedback:

- O vlotte aaneenschakeling
- O afwerking
- O hulp vragen waar nodig

STEUNEN– handenstand

Stap 1: omgekeerd opklimmen tot handenstand





Tips en feedback:

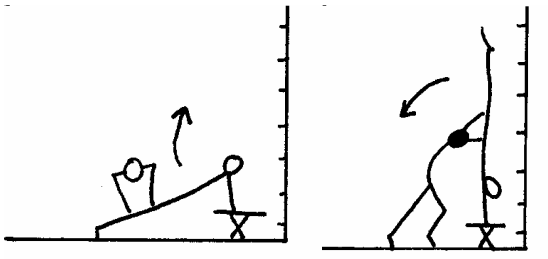
- handensteun op schouderbreedte
- in kleine stapjes vorderen met handen en voeten
- het volledige lichaam tegen het wandrek tijdens de handenstand
- gecontroleerd, in kleine trapjes terugkeren langs omgekeerde weg



Beveiligen: houd de uitvoerder in handenstand tegen zodat deze niet overvalt.

Zijn alle bolletjes opgevuld? Dan mag je overgaan naar stap 2.

Stap 2: vanuit voorlingse voeten– en handensteun tot handenstand





Tips en feedback:

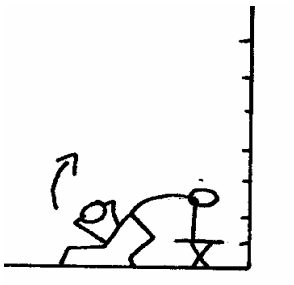
- handensteun op schouderbreedte
- opspannen als een plank (een rechte lijn)
- armen gestrekt houden
- kijken naar de handen
- plank aanhouden tot terug in uitgangshouding



Liften/ heffen:
-staan aan beide flanken van de uitvoerder
-rugsparend heffen aan bovenbenen en bekken
-begeleiden tot uitgangshouding terug is bereikt

Zijn alle bolletjes opgevuld? Dan mag je overgaan naar stap 3.

Stap 3: vanuit voorlingse starthouding, helpers tillen verder tot handenstand





Tips en feedback:

- handensteun op schouderbreedte
- actief opzwaaien
- armen gestrekt houden
- kijken naar de handen
- plank maken in de handenstand en houden tot in de eindhouding



Liften/ heffen:
-staan aan beide flanken van de uitvoerder
-heffen aan bovenbenen
-begeleiden tot uitgangshouding terug is bereikt

Katy Gyselen en Jan Vanden Hautte—Katho Reno Torhout

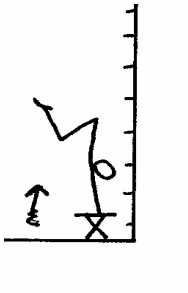
STEUNEN– handenstand

Beoogde doelen en eindtermen:

1ste graad: lln. kunnen: de belangrijkste basisregels van houdings- en rugscholing in bewegingssituaties toepassen /in eenvoudige bewegingssituaties zelfstandig en onder begeleiding oefenen in kleine groepen, het gepaste materiaal opstellen en wegbergen /in omgekeerde houding hangen en steunen /kunnen in groepsactiviteiten verschillende taken uitvoeren en afspraken nakomen

2 de graad: lln. kunnen in welbepaalde bewegingssituaties verantwoordelijkheid opnemen omtrent elkaars veiligheid door afspraken en regels na te leven /bepalen zelfstandig hoe ze in welbepaalde bewegingssituaties eenvoudige leertaken individueel of in groep aanpakken en oplossen /hangen, steunen, klimmen, zwaaien en draaien in verschillende situaties /passen welbepaalde basisregels van houdings- en rugscholing spontaan toe /zijn in staat op een sociaal aanvaarde wijze verschillende rollen te vervullen in welbepaalde bewegingssituaties /kunnen respectvol omgaan met het eigen lichaam en met dat van anderen /brengen waardering op voor elkaars mogelijkheden en houden rekening met individuele verschillen

Stap 5: buigstand, handen op de bank/ ophurken (3x)





Tips en feedback:

- handensteun op schouderbreedte
- armen gestrekt houden
- kijken naar de handen
- ophuppen en bekken boven schouders proberen te krijgen

Zijn alle bolletjes opgevuld? Dan mag je overgaan naar stap 6.

Stap 6: Stap 3, 4 en 5 worden herhaald maar nu uitgevoerd zonder bank

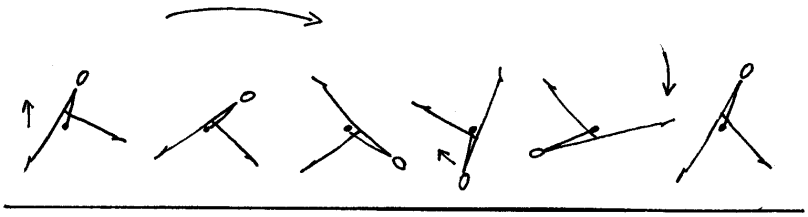


Tips en feedback:

Zie eerder



ROTEREN– molendraai





Tips en feedback:

- palmgreep
- opdrukken, grote stap voorwaarts, draaien met volledig gestrekt lichaam, achterste dij tegen het rek gedrukt.
- met neus een zo'n groot mogelijke cirkel beschrijven (hoofd in nek houden).
- eindigen in evenwicht en stilstand.



-positie aan de rugzijde van de uitvoerder
-met de buitenste hand onder de rekstok de pols omklemmen in draaigreep
-de binnenste hand begeleidt en ondersteunt aan de rug tijdens het tweede deel van de beweging (namelijk het bovenkomen)

Andere helperstechniek:
voor de rekstok staan, zelfde draaigreep om de pols met buitenste hand, andere hand begeleidt aan de rug (rotatie meegeven) en drukt daarna het bovenbeen van het voorste been op de rekstok zodat de uitvoerder niet terugkeert en tot steun kan komen

MODULE – STEUNEN (ook roteren) : vormen van overslag

Beoogde doelen – eindtermen: Tweede graad

1 Ontwikkeling van de motorische competenties

1.1 Verantwoord en veilig bewegen: 1.kunnen in welbepaalde bewegingssituaties verantwoordelijkheid opnemen omtrent elkaars veiligheid door afspraken en regels na te leven

1.2 Zelfstandig leren 4.bepalen zelfstandig hoe ze in welbepaalde bewegingssituaties eenvoudige leertaken individueel of in groep aanpakken en oplossen

1.3 Reflecteren over bewegen 6.kunnen op basis van een beperkt aantal afgesproken criteria bij zichzelf en anderen aangeven waarom een bewegingsopdracht wel of niet lukt.

1.4 Verbreden en verdiepen van motorische competenties 11.kunnen aangepaste vormen van springen, werpen en lopen in verschillende situaties beheerst uitvoeren. 13.kunnen veilig vallen en landen in verschillende situaties.

2 Ontwikkelen van een gezonde en veilige levensstijl 20.herkennen en reageren gepast op onveilige bewegingssituaties.

3 Ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren 25.kunnen overleggen, afspraken maken, samenwerken of samenspelen in groepsverband 29. brengen waardering op voor elkaars mogelijkheden en houden rekening met individuele verschillen. 30.hebben respect voor en kunnen aangepast omgaan met omgeving en materiaal

Beoogde doelen – eindtermen: Derde graad

1 Ontwikkeling van de motorische competenties

1.1 Verantwoord en veilig bewegen 1. in nieuwe bewegingssituaties verantwoordelijkheid opnemen door gezamenlijk afgesproken veiligheidsregels toe te passen

1.2 Zelfstandig leren 4.zelfstandig leertaken uitvoeren om een bewegingsopdracht tot een goed einde te brengen, rekening houdend met hun eigen kunnen 5. bewegingssituaties alleen of in groep organiseren en aanpassen aan de deelnemers

1.3 Reflecteren over bewegen 7. op basis van een beperkt aantal afgesproken criteria, bij zichzelf en anderen, aangeven waarom een bewegingsopdracht wel of niet lukt en eenvoudige oplossingen geven**.**

1.4 Verbreden en verdiepen van motorische competenties 10.motorische eigenschappen op een inzichtelijke wijze gebruiken in bewegingscombinaties met en zonder toestellen, alleen en met anderen.

2 Ontwikkeling van een gezonde en veilige levensstijl

19. basisregels van houdings- en rugscholing integreren in nieuwe bewegingssituaties en in werk- en studiesituaties.

3 Ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren 23.in bewegingssituaties leiding nemen over en leiding aanvaarden van medeleerlingen

Werkwijze:

Een voorbeeld:

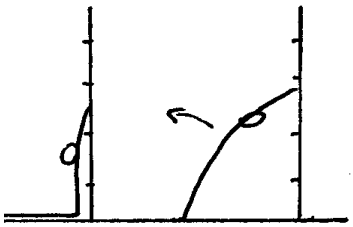
Maak groepjes van 4 en volg de kijkwijzers.
Overleg welke oefeningen je zult uitvoeren en wie welke taak op zich neemt.
Hecht veel aandacht aan de juiste helperstechniek en neem verantwoordelijkheid.
Kies na het voorbereidend deel voor overslag of volt.
Hoever geraak je in de opbouw? Misschien bereikt een groepslid, mits goede helpers, de eindvorm

MODULE – Roteren en steunen: vormen van overslag

Voorbereidende oefeningen:

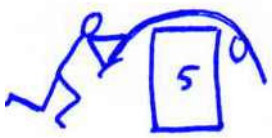
Het overstrekken:







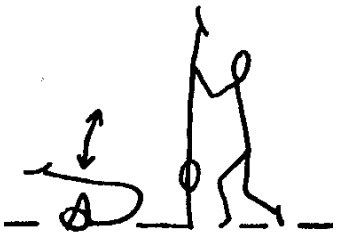


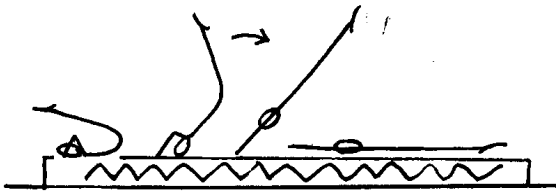


Tips en feedback:
-overstrekking kort aanhouden

Kies 2 oefeningen en voer ze

De buigstrekbeweging:

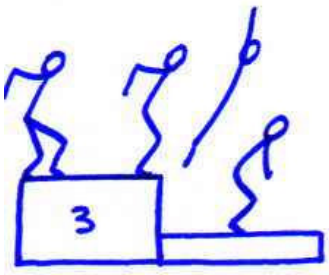




-volledige (dubbele) klemgreep boven de knieën (aan het dijbeen)
-de helper telt tot 3, dan strekken
- terugkeren door door te rollen

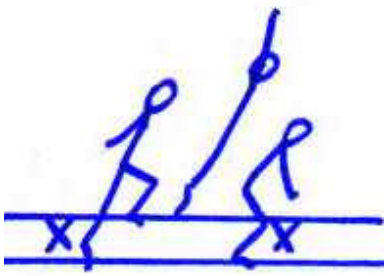
De eerste oefening moet je doen, de tweede mag

De rugsparende landing:



diepspringen

Tips en feedback:
-vormspanning
-gebogen benen
-armen zijwaarts



Kies één oefening uit

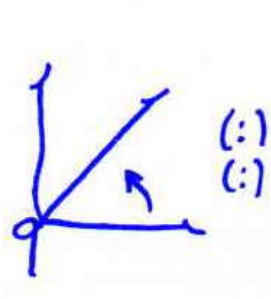
afstoten met één voet op de bank, landen ernaast

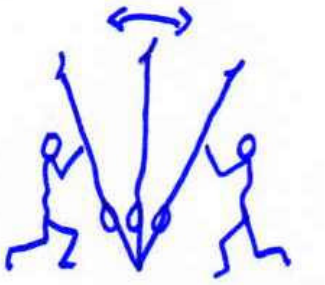
MODULE – Roteren en steunen: vormen van overslag

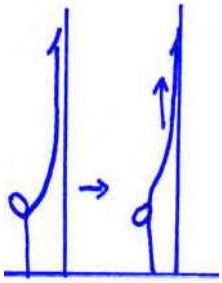
Voorbereidende oefeningen:

De vormspanning:

in handenstand voorwaarts en achterwaarts evenwichtsverlies







vanuit voorlingse voeten en handensteun

-draagfunctie onder de schouders
- heffen thv bovenbenen
- terugweg begeleiden tot uitgangshouding

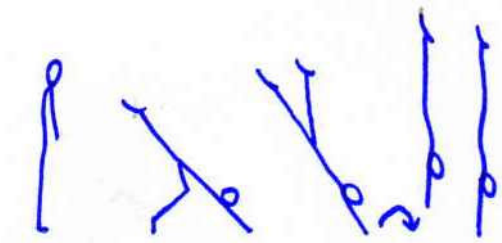
rechte handenstand maken tegen een wand (groot maken)

Tips en feedback:
-plankhouding, alle spieren opspannen

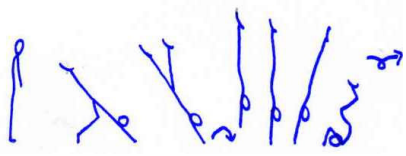
Kies één oefening uit

De kaatsende handensteun:

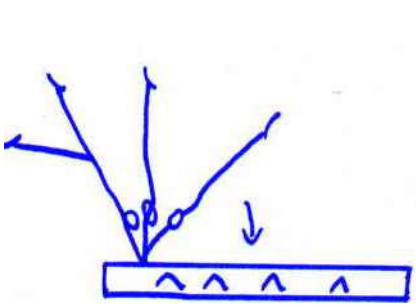
Tips en feedback:
-armen gestrekt houden
- vormspanning bewaren
- de hete plaat



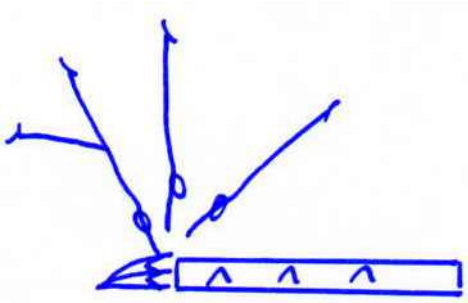
kaatshandenstand



kaatshandenstand met doorrollen

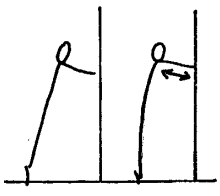


plofhandenstand



plofhandenstand met handen op plank

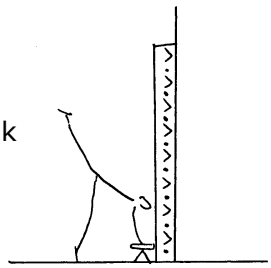
kaatsen tegen de muur

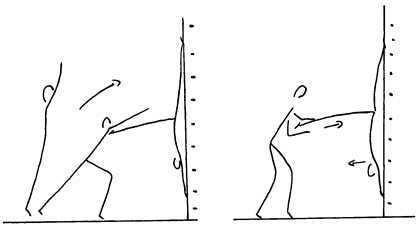


Kies één oefening uit

Het krachtig opzwaaien:

handenstand op bank





handenstand met de handen op de onderste sport

Tips en feedback:
-krachtig opzwaaien en met het zwaaibeen tegen de vertikale wand proberen te komen
-schouders blokkeren

Kies één oefening uit

De helpersfunctie:

de helperstechniek en de attitude om te helpen worden reeds bij de eerste oefeningen aangebracht (parallelle leerweg).

- binnenste hand heft onder de schouder
- buitenste hand draagt rond de lenden
- altijd 2 helpers

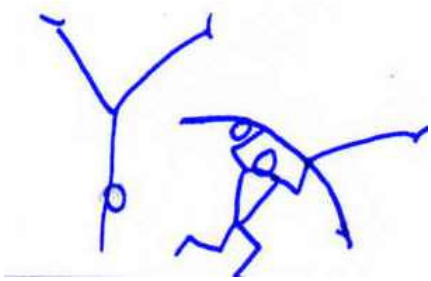


met de uitvoerder in handen– en knieënstand



Tips en feedback:
-uitvoerder in vormspanning
- beide helpers proberen de uitvoerder zo snel mogelijk van de grond te heffen en zacht terug neer te zetten

met de uitvoerder in handenstand in voor-achterwaartse spreiding, terugkeren

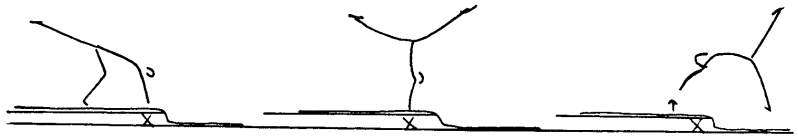


Tips en feedback:
-uitvoerder in vormspanning en overstrekte houding tot op het einde
- beide helpers proberen de uitvoerder zo snel mogelijk van de grond te heffen en hef-fen en keren om tot uitvoerde veilig terug op de grond

met de uitvoerder in handenstand in voor-achterwaartse spreiding, met omkering

Voer alle oefeningen uit

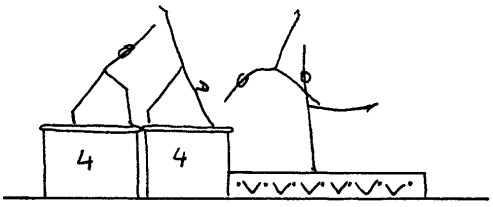
De loopoverslag en overslag met tweevoetige landing





- binnenste hand heft onder de schouder
- buitenste hand draagt rond de lenden
- altijd 2 helpers

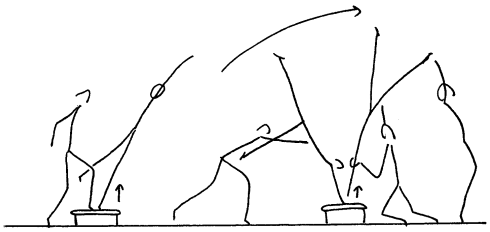
overdraaien vanop een verhoog (::)

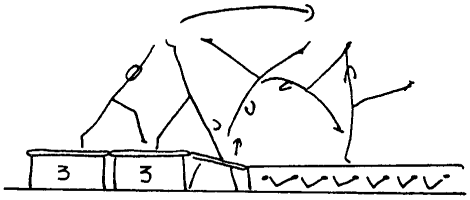




Tips en feedback:
-uitvoerder in vormspanning en overstrekte houding tot op het einde
- invoeren van lichte opsprong

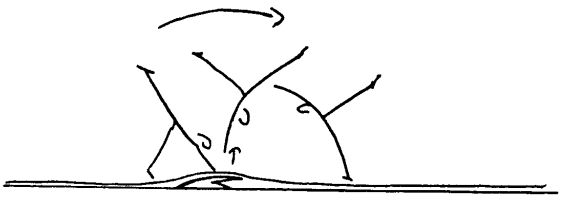
Dwangsituatie: de uitvoerder vertrekt achter een kastkop, voert de opsprong uit met één voet op de kastkop en plaatst beide handen op een tweede kastkop en draait over met behulp van 2 helpers.
De positie van de tweede kastkop moet zo gekozen worden dat de uitvoerder ver moet neigen om de handen te kunnen plaatsen





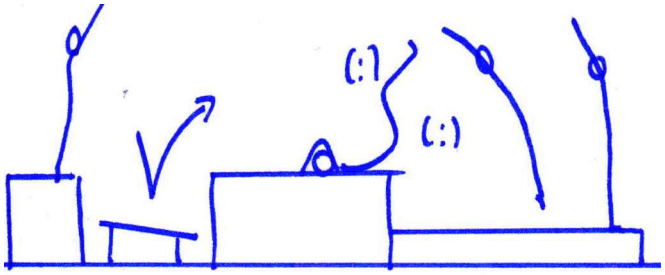
de uitvoerder voert de opsprong op de kast en plaatst beide handen in de trampoline en draait over met behulp van 2 helpers.

eindvorm al dan niet met behulp van springplanken



Voer alle oefeningen uit

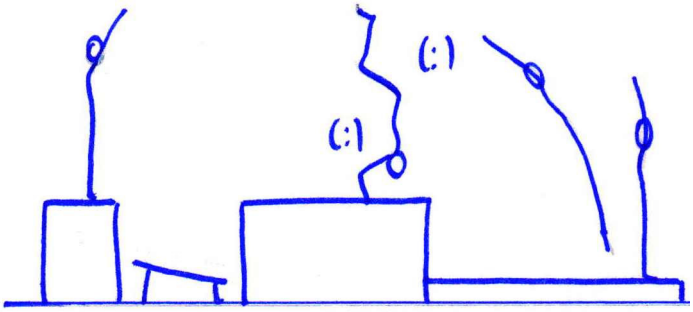
volt (afzet met 2 voeten)



- binnenste hand:klemgreep bovenarm
- buitenste hand: ondersteunend aan de rug
- altijd 2 helpers

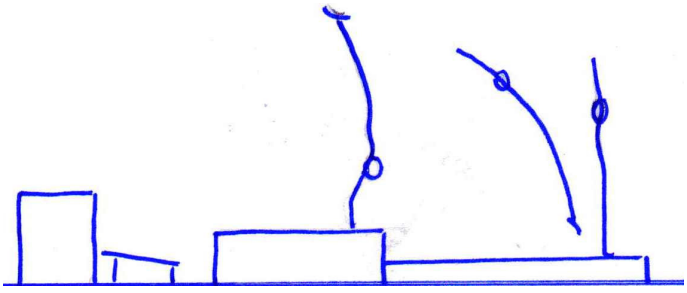
inspringen vanop een verhoog; rol met lichte buig(over)strek beweging(::)

Tips en feedback:
-beheerst in- en uitspringen
-armen blijven opwaarts bij het inspringen
-accent op de overstrekking
-rugsparende landing



- binnenste hand: klemgreep bovenarm of heffen onder schouder
- buitenste hand: ondersteunend aan de rug
- altijd 2 helpers

inspringen vanop een verhoog; verre handensteun; gebogen (steunfase) overslag (bolletje) met overstrekte kaatsfase



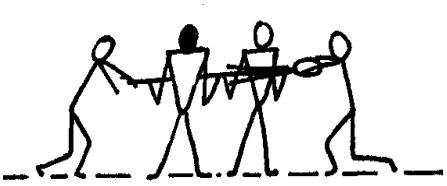
inspringen vanop een verhoog; verre handensteun; overslag

Voer alle oefeningen uit

En verder:
opbouw naar volt op de mat
-de inspringhoogte kan nog toenemen en de landingsplaats zakken.
-inspringen; kaatsen op mat ipv op kast
-vanuit aanloop op banken; inspringend in trampoline
-vanuit aanloop; afstoot op plank
opbouw naar volt over kast of paard
-vanuit aanloop op banken, inspringend in trampoline (gedraaid tov hierboven)
-vanuit aanloop; in trampoline over hogere kast
-met springplank
-….

STEUNEN– gedragen overslag

Stap 1: de plank



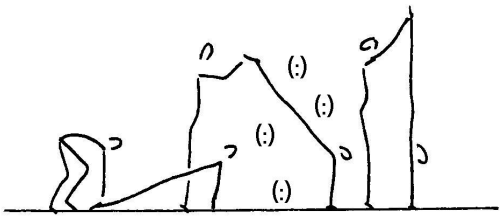
Tips en feedback:

- O uitvoerder houdt zich stijf als een plank
- O wordt opgetild, rondgedragen en terug neergelegd

- * spreken af en heffen samen
- * overleggen wie waar staat en waarom
- * begeleiden tot het einde

Iedereen geweest? Dan mag je overgaan naar stap 2.

Stap 2: vanuit voorlingse voeten– en handensteun



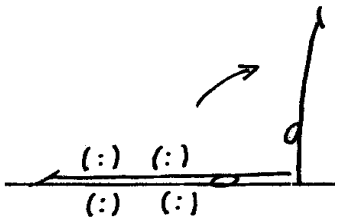
Tips en feedback:

- O uitvoerder houdt zich stijf als een plank
- O opent de schouderhoek tot in handen-stand
- O wordt opgetild, in handenstand gezet en terug neergelegd

- * spreken af en heffen samen
- * overleggen wie waar staat en waarom
- * begeleiden tot het einde

Iedereen geweest? Dan mag je overgaan naar stap 3.

Stap 3: vanuit buiklig



Tips en feedback:

- O uitvoerder houdt zich stijf als een plank
- O wordt in handenstand gezet en terug neergelegd

- * spreken af en heffen samen
- * overleggen wie waar staat en waarom
- * begeleiden tot het einde

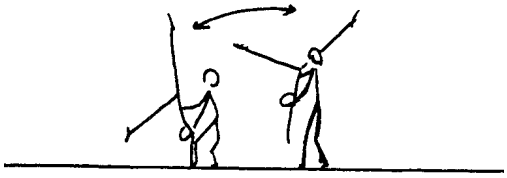
STEUNEN – gedragen overslag

Beoogde doelen en eindtermen:

1ste graad:lln. kunnen de belangrijkste basisregels van houdings- en rugscholing in bewegingssituaties toepassen /kunnen onder begeleiding veiligheidsvoorschriften, afspraken en regels naleven/ in eenvoudige bewegingssituaties zelfstandig en onder begeleiding oefenen in kleine groepen, het gepaste materiaal opstellen en wegbergen / in omgekeerde houding hangen en steunen/ in groepsactiviteiten verschillende taken uitvoeren en afspraken nakomen / betrekken alle leerlingen zonder onderscheid van geslacht, etnische origine of motorische aanleg in groepsactiviteiten

2 de graad: lln. kunnen steunen en draaien in verschillende situaties/ brengen waardering op voor elkaars mogelijkheden en houden rekening met individuele verschillen / kunnen in welbepaalde bewegingssituaties verantwoordelijkheid opnemen omtrent elkaars veiligheid door afspraken en regels na te leven. /passen welbepaalde basisregels van houdings- en rugscholing spontaan toe /kunnen respectvol omgaan met het eigen lichaam en met dat van anderen /kunnen overleggen, afspraken maken, samenwerken in groepsverband

Stap 4: inoefenen helpersgreep





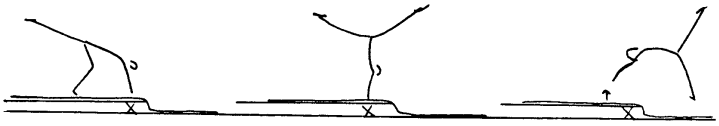
Tips en feedback:

- uitvoerder zwaait op tot handenstand met voor-achterwaarts gespreide benen.



- blokkeren de beweging
- heffen actief en snel
- plaatsen de uitvoerder zacht terug in handenstand waarop de uitvoerder terugkeert naar de uitgangshouding.

Stap 5: inoefenen helpersgreep met overdraaien



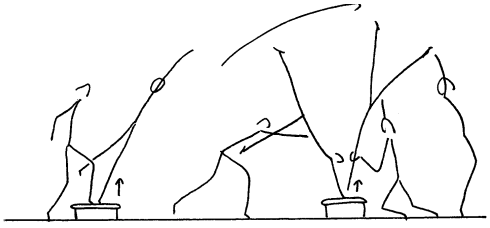


Tips en feedback:



zie boven

Stap 6: met opspsrong





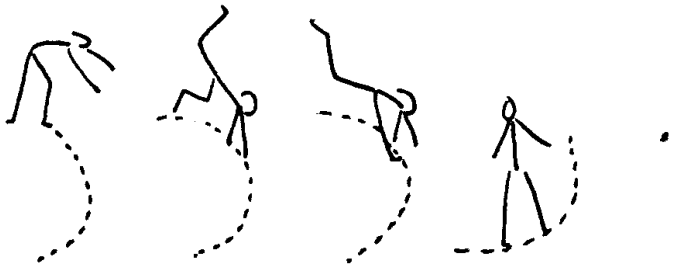
Tips en feedback:

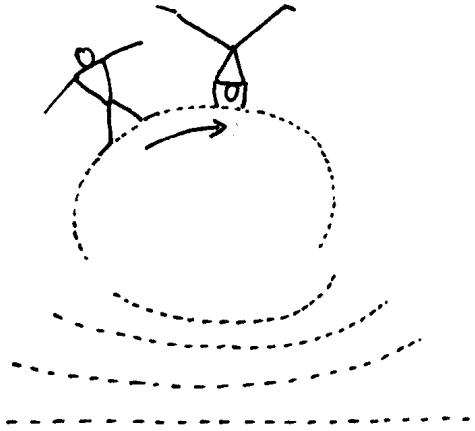
- dwangsituatie: uitvoerder vertrekt achter een kastkop
- opsprong met één voet op de kastkop en plaatst beide handen op een tweede kastkop



zie boven

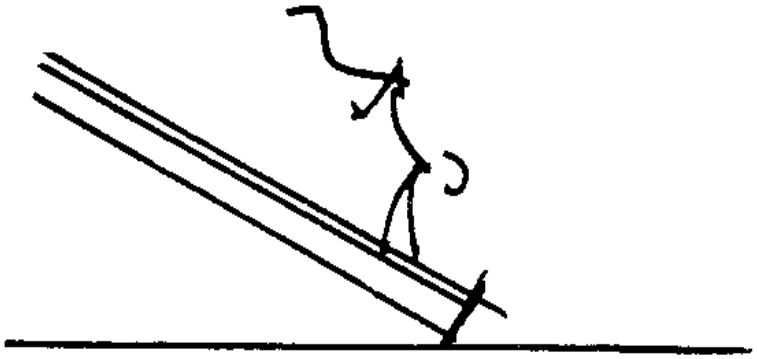
halve cirkel – zijwaartse strekstand/ wenden, Navel naar binnenzijden van de cirkel gericht, Benen gespreid, Handen en Voeten op de lijn.





Aandachtspunten: 4 steunenritme
Benen geleidelijkaan meer strekken
Straal van de cirkel vergroten

Schuine bank - wenden met de voeten naar het wandrek gericht.



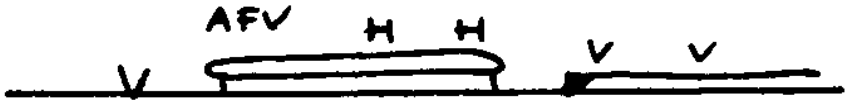
Aandachtspunten:

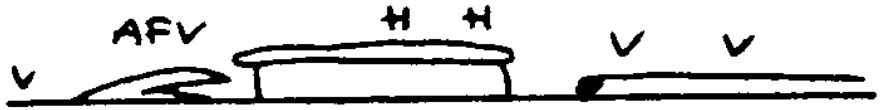
- de voeten worden zo hoog mogelijk boven het bekken gebracht
- het bekken wordt zo hoog mogelijk gebracht

Deze oefening kan ook uitgevoerd worden met de handen naar het wandrek gericht

kastkop in de lengte met springplank – zijwaartse strekstand/ rad uitvoeren:

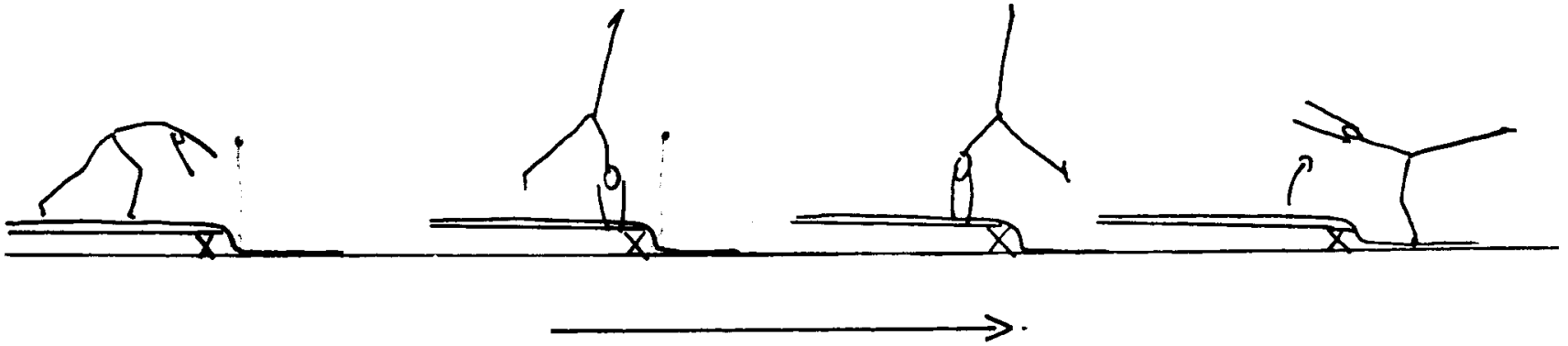
- afstootvoet op kast, handen op kast, landen op grond
- voet op plank, handen op kast, landen op grond





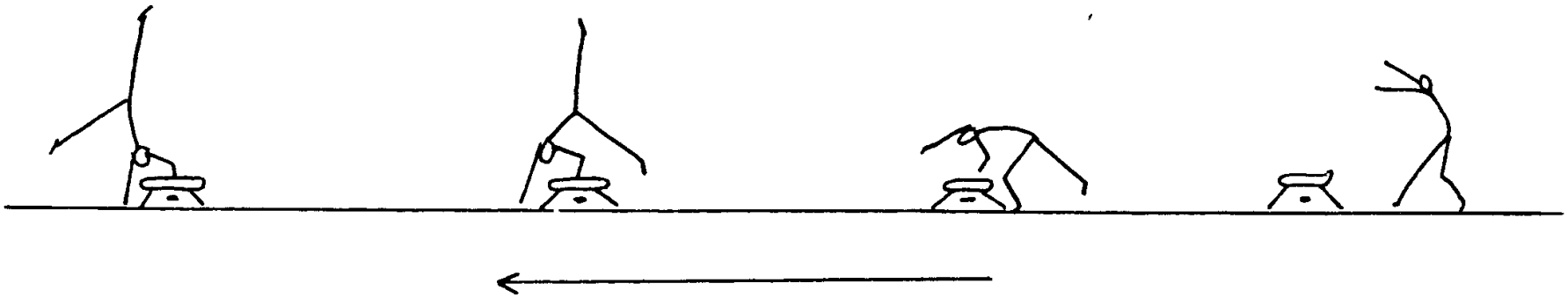
Aandachtspunten: rechte lijn
4 steunenritme
uitstrekken

verhoogd vlak – strekstand/ rad uitvoeren van hoog naar laag



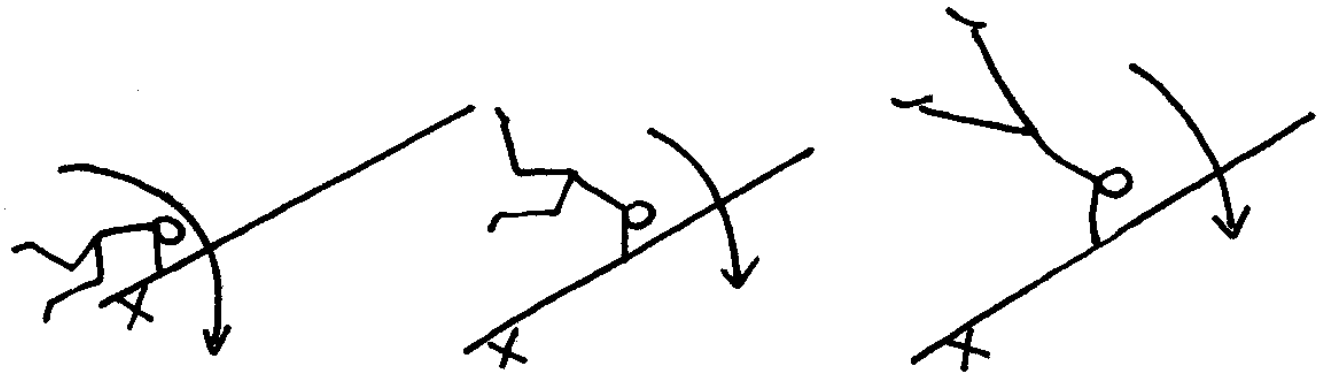
Aandachtspunten: rechte lijn
4 steunenritme
uitstrekken

bank of kast (1) – zijwaartse strekstand/ rad uitvoeren met 1 Hand op en 1 Hand over de bank.



Aandachtspunten: rechte lijn
4 steunenritme
uitstrekken

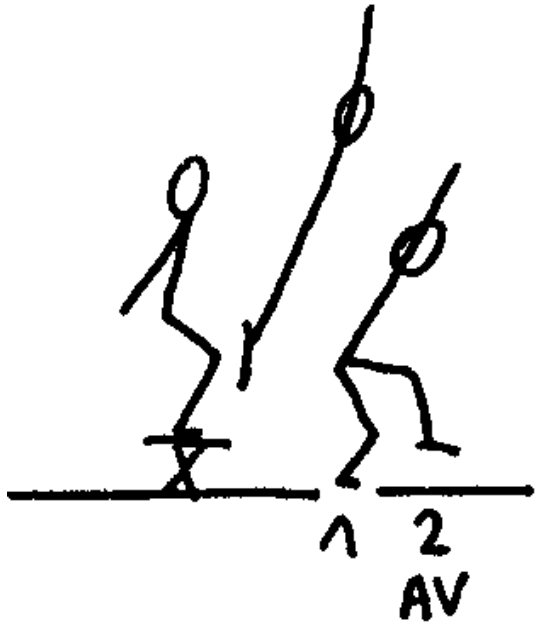
bank – zijwaartse strekstand/ overwenden met 4 steunen en gespreide Benen



Aandachtspunten:

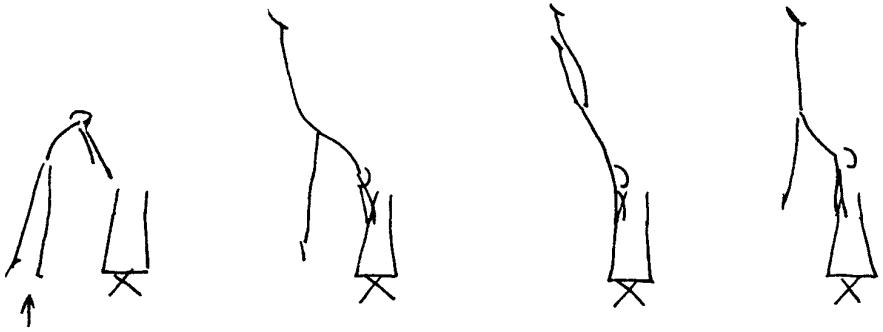
telkens meer strekken
bekken hoger brengen
voorkeurkant ontdekken
rechte lijn

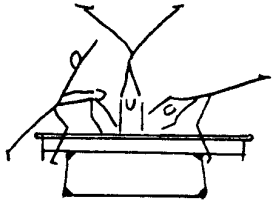
Bank – strekstand/ afstoten met 2 Vtn. en omhoogspringen; landen met aparte steunen, afstootvoet laatst



Aandachtspunten:
- schuin voor richting
- An. gestrekt opwaarts
- Rugsparend landen

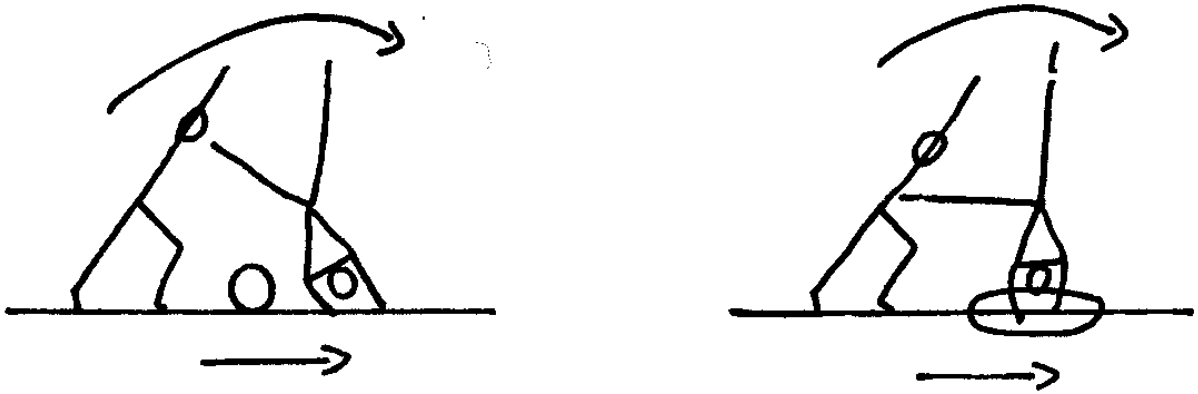
bank – ruglingse zijwaartse strekstand/ rad met Handen op de bank, Voeten op de grond





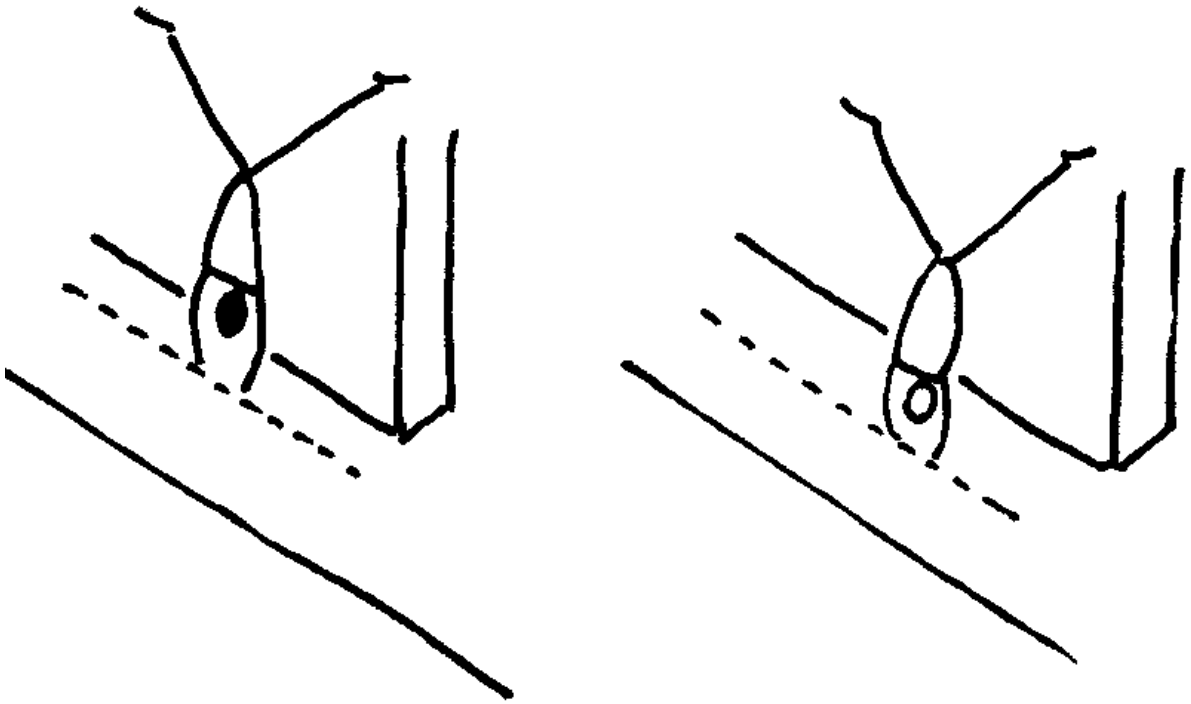
Aandachtspunten:
- kijken naar de bank
- uitstrekken

mat – zijwaartse strekstand/ rad over hindernis (hoepel, bal)



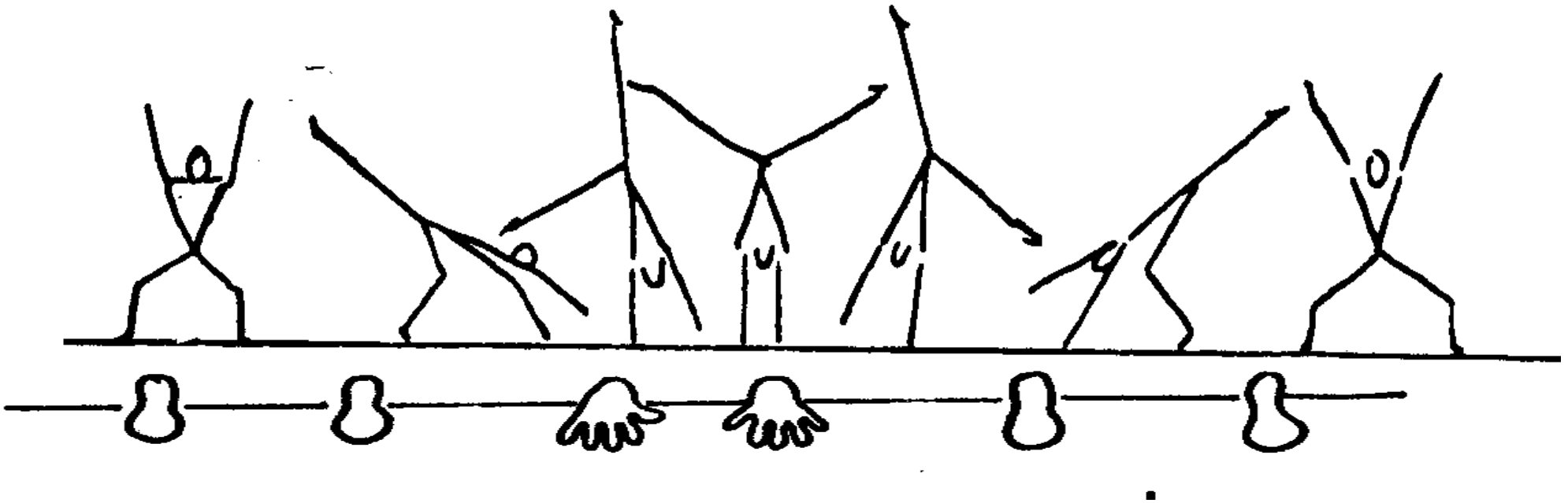
Aandachtspunten:
- ver reiken
- volledig uitstrekken

vertikaal geplaatste landingsmat- voorlingse zijwaartse strekstand/ rad
vertikaal geplaatste landingsmat- Ruglingse zijwaartse strekstand/ rad



Aandachtspunten:
- doorzwaaien
- uitstrekken
- afstand tov mat individueel bijstellen

mat – zijwaartse strekstand/ rad uitvoeren op de zijkanten van de mat



Aandachtspunten:

- 4 steunenritme
- 4 steunen op een rechte lijn
- strekken

EVENWICHT – de groep in balans

Beoogde doelen – eindtermen: ik kan evenwicht zoeken, herstellen en behouden in verschillende situaties; ik kan veilig landen en vallen; ik kan zelfstandig en in groep bepalen hoe ik een taak oplos; ik kan mij verantwoordelijk en respectvol gedragen zodat ik anderen niet in gevaar breng; ik kan overleggen, afspraken maken en samenwerken; ik help mee aan het realiseren van groepsdoelstellingen; ik kan op een gepaste manier kritiek uiten en verdragen.

Werkwijze: probeer de opdracht op de kijkwijzer met de volledige groep te verwezenlijken. Let op de veiligheid en respecteer elkaars lichaam.

met zijn allen op de hoge balk

Er wordt een instructor aangeduid die de opdrachten naar de groep toe formuleert:

- ga zonder praten volgens grootte op de balk staan
- ga allemaal zitten
- sta terug recht
- ga allen in buiklig (dwars op de balk)
- springen tot hurkstand en 1/2 draai heen en terug maken
- geef handen en ga op 1 voet staan
- allen in waagstand, handen geven
- ga hoog op de tenen staan en draai samen heen en terug
- gooi een bal naar elkaar (buitenkant begint en geeft steeds aan een verder lln. een pas, werk met twee ballen)
- maak 1/1 draai rond de lengte-as
- geef een voorwerp door tussen de benen
- iedereen maakt om beurten een sprong, de volgende lln. doet deze na en doet daarna zelf een andere sprong,…
- 1 lln. heeft geen contact met de balk,...
- ga in alfabetische volgorde (voornaam) staan zonder van de balk af te komen
- maak om beurten een originele afsprong
- de lln. aan de uiteinden van de balk moeten wisselen van plaats
-…...

Er wordt pas naar de volgende opdracht overgegaan als de groep erin slaagt de vorige opdracht correct uit te voeren

met zijn allen op de schuine hoge balk

- opdrachten zie hierboven