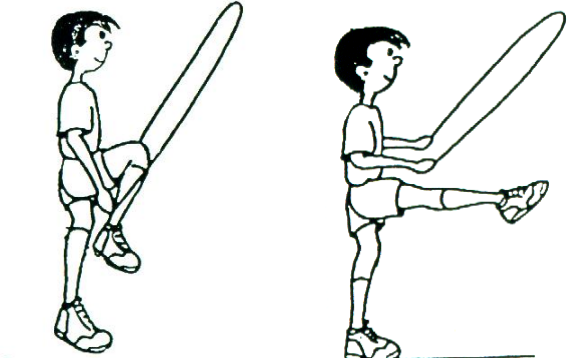

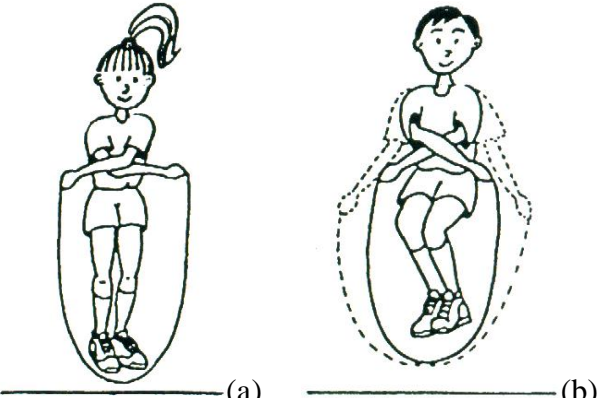
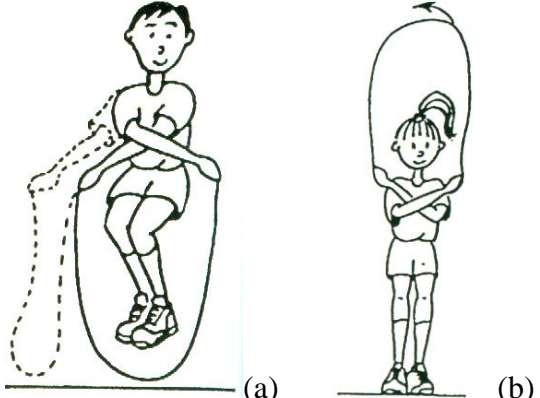


| Lesdoelnr.                              | Leerinhoud   | Didactische werkvormen en leeractiviteiten  | Didactisch materiaal /media/organisatie |
|---|--|---|---|
| <u>Opwarming:</u><br>CV, LM, SV         | <p>CV: Leg de touwen verspreid over de zaal en loop er tussen. De tikker mag de touwen overschrijden terwijl de andere lln rond de touwen moeten lopen.</p> <p>SV: Iedereen legt zijn touw voor zich en springt er 10x zijw. Over. Hierna 10x voor-achterw.</p> <p>LM: - Leg het touw met gestrekte Bn voor u op de grond en steek het daarna zo hoog mogelijk in de lucht. Herhaal dit 10x.<br/>- Neem het touw vast op heuphoogte en draai met je bovenlichaam rond je Y-as.</p> |   |   |
| <u>Kern:</u><br>Lengte v/h touw bepalen | Om de lengte v/h touw te bepalen gaat de springer op het touw staan met de voeten naast elkaar. De handvatjes moeten dan tot onder de oksels reiken.   |   | 1 springtouw per persoon                |
| Aanleren van tricks voor beginners      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skiër (fig. 1)</li> <li>- Bell (fig. 2)</li> <li>- Side Straddle (fig. 3)</li> <li>- Wounded Duck (fig. 4)</li> <li>- X (fig. 5)</li> <li>- Forward Straddle (fig. 6)</li> <li>- Heel to heel (fig. 7)</li> <li>- Toe to toe (fig. 8)</li> <li>- Twister (fig. 9)</li> </ul>  | De globale beweging wordt eerst voorgedaan om de springers een idee te geven van het doel. Vervolgens starten de lln vanuit de uitgangspositie en voeren de trick uit bij hun eerste sprong. Als dit goed lukt mogen ze de trick uitvoeren na een aantal enkelsprongen. |   |
| Can-can                                 |   | De beweging bestaat uit 4 sprongen:<br>De 1e sprong op L Vt met R Kn geheven, de 2 <sup>e</sup> sprong met Vtn samen, de 3 <sup>e</sup> sprong op L Vt met R Bn gestrekt en de 4 <sup>e</sup> opnieuw met de Vtn samen.   | Meetellen om het ritme te bepalen.      |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| Speed step                                     |   | Een looppas in het touw. Er wordt afw. Met R en L Vt over het touw gesprongen.   | Zo vlug of zo lang mogelijk lopen zonder te missen.  |
| Side swing                                     |    | De springer vertrekt vanuit de uitgangshouding, zwaait het touw over zijn hoofd en brengt zijn 2 Hn samen. Hij zwaait het touw naast zich. Wanneer het touw terug bovenaan is opent hij zijn armen en springt over het touw.   | Ook springen als het touw naast het lichaam zwaait.  |
| Criss-cross                                    |  | De springer zwaait het touw vanuit de uitgangspositie over zijn hfd en kruist zijn An terwijl ze naar beneden komen. Dan springt hij over het touw met de armen gekruist.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verschillende criss-crosses achter elkaar uitvoeren</li> <li>- De beweging uitvoeren met een dubbel sprong (b)</li> </ul> |
| Side swing criss-cross & Criss-cross rugwaarts |  | <p>a) Na een side swing R kruist de springer zijn R arm over zijn L en springt dan over het touw. Hij opent zijn An terwijl het touw nr boven zwaait en brengt de Hn terug samenvoor de side swing naar L....</p> <p>b) De springer begint met het touw voor de Vtn. Hij draait het touw rgw en zodra hij over het touw gesprongen heeft kruist hij zijn An voor zijn borst. Met de polsen draait hij het touw verder rgw en springt rugw over het touw met de armen gekruist.</p> | !!! Armen pas kruisen als het touw al naar beneden komt.   |

**BASISTRICKS:**



Fig. 1: Skiër

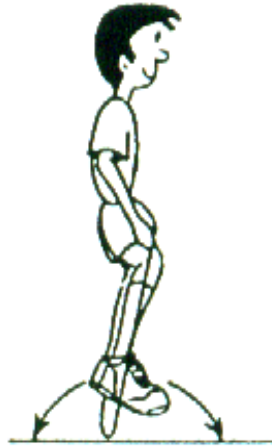


Fig. 2: Bell



Fig. 3: Side straddle

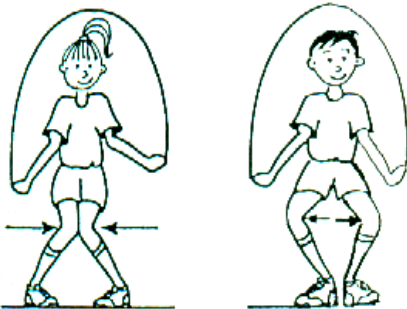


Fig. 4: Wounded Duck



Fig. 5: X



Fig. 6: Forward Straddle



Fig. 7: Heel to heel



Fig. 8: Toe to toe



Fig. 9: Twister