

Turnen voor beginnerz | Online verrijking

INHOUD

1) Formulier lesvoorbereiding (doc)

2) Feedbackformulier voor de zes rollen (doc)

3) Kijkwijzers hulpverlenen (uitdelers, pdf)

Met de steungreep (hoofdstuk 6):

- Hulpverlenen bij het afspringen (ringzwaaien en trapezezwaaien) met de steungreep op de romp (blz. 187)
- Hulpverlenen bij de handstand met de steungreep op het bovenbeen (blz. 188)
- Hulpverlenen bij de salto voorover met de steungreep op de romp (blz. 189)
- Hulpverlenen bij de arabier met de steungreep op de bovenarmen (blz. 190)
- Hulpverlenen bij de arabier met de steungreep op de romp (blz. 191)

Met de draaigreep (hoofdstuk 7):

- Hulpverlenen bij het rollen voorover met de draaigreep op het achterhoofd en bovenbeen (blz. 192)
- Hulpverlenen bij het rollen over verhoogd vlak met de draaigreep op de bovenarm (blz. 193)
- Hulpverlenen bij de salto voorover met de draaigreep op de bovenarm (194)
- Hulpverlenen bij de salto voorover met de draaigreep op de romp met overpakken naar de steungreep op de romp (blz. 195)
- Hulpverlenen bij het rollen achterover met de draaigreep op het achterhoofd en bovenbeen (blz. 196)
- Hulpverlenen bij de muursalto met de draaigreep op de bovenarm (blz. 197)
- Hulpverlenen bij het afduikelen met de draaigreep op de bovenarm (blz. 198)

Met de samengestelde greep (hoofdstuk 8)

- Hulpverlenen bij de overslag, met de samengestelde greep op de rug en het bovenbeen met overpakken naar de steungreep op de romp (blz. 199)
- Hulpverlenen bij het duikelen achterover in de ringen met de samengestelde greep op de rug en het bovenbeen (blz. 200)

- Hulpverlenen bij de vouwhang in ringen stil met de samengestelde greep op de rug en het bovenbeen met overpakken naar de samengestelde greep op het onderbeen en de rug (blz. 201)
- Hulpverlenen bij de vouwhang met zwaai, met de samengestelde greep op de rug en het bovenbeen met overpakken naar de samengestelde greep op het onderbeen en de rug – Voorzwaai (blz. 202)
- Hulpverlenen bij de vouwhang met zwaai, met de samengestelde greep op de rug en het bovenbeen met overpakken naar de samengestelde greep op het onderbeen en de rug – Achterzwaai (blz. 203)
- Hulpverlenen bij de borstwaartsom met de samengestelde greep op de rug en het bovenbeen met overpakken naar de steungreep op de romp (blz. 204)
- Hulpverlenen bij de buikdraai met de samengestelde greep op de rug en het bovenbeen met overpakken naar de steungreep op de romp (blz. 205)
- Hulpverlenen bij de buikdraai met de samengestelde greep op de rug en het bovenbeen met overpakken naar de steungreep op de romp (blz. 205)

Met overige grepen (hoofdstuk 9):

- Hulpverlenen bij de salto voorover met de inhaakgreep, met overpakken naar de steungreep op de romp (blz. 206)
- Hulpverlenen bij de salto voorover met een gordel (blz. 207)

4) Kijkwijzers per soort greep (per hoofdstuk, pdf)

- Hulpverlenen met de steungreep (hoofdstuk 6)
- Hulpverlenen met de draaigreep (hoofdstuk 7)
- Hulpverlenen met de samengestelde greep (hoofdstuk 8)
- Hulpverlenen met overige grepen (hoofdstuk 9)