

GYMNASTIEK LES 1

Doelgroep

1ste graad secundair onderwijs

Onderwerp

Voor- en achterwaarts rollen

Nevenopdrachten

- Kopstand
- Verschillende soorten rollen

Materiaal

- Turnmatjes
- Valmatten
- Klimrek
- Banken
- Hesjes en pittenzakken
- Rolmat

Bewegingsdoelen

- de lln durven zich naar achter laten vallen bij het achterwaartse koprol
- de lln kunnen bij het voorwaarts rollen de kin tegen de borst houden
- de lln kunnen bij kopstand een driehoek vormen met hun handen en hun hoofd

Persoonsdoelen

- de lln kunnen de helpersfunctie opnemen (klemgreep, veiligheid etc)
- de lln respecteren de veiligheidsvoorschriften bij de verschillende standen
 - Niet tegelijkertijd rollen
 - Niet zonder helper oefenen

Opwarming: zone-spel

Spelidee

De lln lopen rond in de zaal. De lln blijven van het materiaal af en moeten rond het materiaal lopen. De lln wachten op het signaal van de lkr om te zien naar welke zone ze moeten lopen (rode matten, blauwe matten, klimrek, op de banken staan etc). Maak creatief gebruik van het beschikbare materiaal.

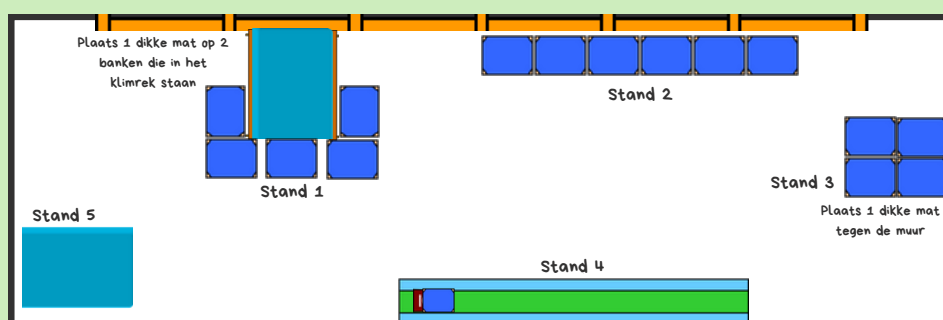
De laatste 2 lln die in de zone geraken, moeten een nevenopdracht uitvoeren.

Mogelijke nevenopdrachten

- 5 jumping jacks
- 5x grond tikken en hoog springen

Plattegrond

Plaats het materiaal voor de opwarming die je in je standenwerk gaat gebruiken.



Oefening 2: standenwerk

Wat?

De lkr verdeelt de lln in 5 gelijke groepen.

Het materiaal staat klaar voor de uitleg en de demo's van de lkr.

De lkr overloopt alle standen na elkaar na de opwarming. Vervolgens wordt er tot het einde van de les geoefend.

Regels

- De lkr legt uit wanneer er doorgeschoven wordt
- De lkr legt bij de verschillende oefeningen de nadruk op veiligheid
- Bij alle standen kan men een kijkwijzer terugvinden met de nodige uitleg
- De lkr plaatst zich altijd aan de buitenkant zodat hij altijd overzicht heeft over de standen
- De lkr loopt gaat langs de verschillende standen en geeft individuele FB
- De lkr geeft tijdens het doorschuiven, indien nodig, klassikale FB

Stand 1: achterwaartse koprol

Opbouw/differentiatie-mogelijkheden

- Fase 1 (durven naar achter vallen)
 - De lln plaatst zich in het midden, van boven, van de mat
 - De lln zit op de mat
 - De lln kantelt van voor naar achter
- Fase 2 (vanuit hurkstand zich naar achter laten vallen)
 - De lln staat gehurkt (hoogteverschil t.o.v. fase 1) in het midden, van boven; van de mat
 - De lln laat zich naar achter vallen en kantelt terug naar zijn zitvlak
- Fase 3 (bekken omhoog brengen)
 - De lln staat gehurkt in het midden, van boven, van de mat
 - De lln draait nog niet door en kantelt terug naar zijn zitvlak
- Fase 4 (doordraaien en vallen op de knieën)
 - De lln begint gehurkt
 - De lln plaatst zijn handen naast zijn oren. Deze zijn open en de handpalmen wijzen naar voor
 - De lln laat zich naar achter vallen, brengt zijn bekken omhoog en duwt zich naar boven met zijn handen
 - De lln land op zijn knieën
 - Snelheid is hier een belangrijke factor. Indien de lln geen snelheid heeft, is het doordraaien naar achter moeilijk

Helpersfunctie

- Er zijn altijd 2 helpers aanwezig, 1 aan elke kant van de mat
- De helpers zorgen ervoor dat de lln op de mat blijft
- De lln zijn actief en staan klaar om te reageren indien de turner scheef rolt

Er wordt op stand 1 altijd op de knieën geland. Nooit op de voeten (veiligheid primeert altijd). Door de helling is de kans op doorrollen na het landen op de voeten te groot.

Cue-woorden lkr

- Maak een bolletje
- Handen naast de oren
- Bekken naar boven
- Land op je knieën

Stand 2: parkour klimrek

Opbouw

- Plaats je hesjes in het klimrek zodat je een parkour vormt dat de lln moeten volgen
- Laat de lln naar boven, beneden, links en rechts gaan doorheen het parkour

Differentiatiemogelijkheden

- Pittenzak op het hoofd plaatsen en deze niet laten vallen
- Pittenzak in je hand nemen en deze niet laten vallen
- Per 2 elkaars handen vastbinden en het parkour samen afleggen

Stand 3: kopstand

Opbouw

- Ga op je knieën zitten
- Plaats je hoofd tegen de valmat
- Plaats je handen breed, voor je, zodat je een duidelijke driehoek kan vormen (hand-hand-hoofd)
- Breng je voeten, stap voor stap, naar je toe
- Zwaai met je voorkeursbeen naar boven (laat de lln testen wat bij hen het best past)
- In vormspanning komen
 - Buikspieren, bilspieren, beenspieren opspannen, benen tegen elkaar)
- Rustig je terug naar achter laten vallen en rustig landen

Differentiatiemogelijkheden

- Geen helpers tegen de mat
- Zonder mat, met helpers
- Zonder mat, met helpers
- Zonder mat, zonder helpers

Helpersfunctie

- Per 2, 1 aan elke kant van de turner
- Met 2 handen het bovenbeen van de turner vastnemen
- Zwaaibeen van de turner vragen
- Begeleiden bij het landen

Cue-woorden lkr

- Hoofd tegen de mat
- Maak een driehoek
- Vormspanning

Stand 4: voorwaartse koprol

Opbouw

- Vanuit een springplank voorwaarts koprollen
 - De lln staat in hurkstand op het springplank
 - Plaats je handen neer op schouderbreedte, kort bij de voeten
 - Buig je armen, plaats je hoofd tussen je armen en duw af met je voeten
 - Maak een klein bolletje (bolle rug)
 - Land op je voeten

Differentiatiemogelijkheden

- Zonder springplank
- Voorwaarts rollen met gestrekte benen
 - Benen voorwaarts in spreidsprong laten doordraaien
 - Handen tussen benen plaatsen en met 2 voeten tegelijkertijd landen

Cue-woorden lkr

- Handen ter schouderbreedte
- Duw je af met je voeten
- Bolle rug

Stand 5: zweefrol

Teken als lkr kruisjes waar de lln hun handen moeten plaatsen

- Stap voor stap gaan de lln verder en verder mogen springen
- De lln plaatsen hun voeten net achter de mat
- De lln springen in de diepte en niet in de hoogte
- De lln simuleren een zweeffase
- De lln draaien door en landen op hun zitvlak

Differentiatie (lkr moet eerst checken of de lln de basisvorm onder de knie hebben)

- Aanloop
- Doorrollen en rechtekomen
- Barrelrol met een zweeffase

GYMNASTIEK LES 2

Doelgroep

1ste graad secundair onderwijs

Onderwerp

Voor- en achterwaarts rollen

Kopstand

Materiaal

- Turnmatjes
- Valmatten
- Klimrek
- Banken
- Hesjes en pittenzakken
- Rolmat
- Evenwichtsbalk

Bewegingsdoelen

- de lln durven zich naar achter laten vallen bij het achterwaartse koprol
- de lln kunnen bij het voorwaarts rollen de kin tegen de borst houden
- de lln kunnen bij kopstand een driehoek vormen met hun handen en hun hoofd

Persoonsdoelen

- de lln kunnen de helpersfunctie opnemen (klemgreep, veiligheid etc)
- de lln respecteren de veiligheidsvoorschriften bij de verschillende standen
 - Niet tegelijkertijd rollen
 - Niet zonder helper oefenen
 - Niet duwen bij de evenwichtsbalk

Vooraleer je aan je opwarming begint, vraag je aan de lln de stand die ze in les 1 hebben moeten afbouwen, opnieuw op te bouwen. Vervolgens gaan ze aan de kant zitten. (stand 2 is anders, ze moeten een evenwichtsbalk plaatsen)

Opwarming: Reactie-spel

Spelidee (hoofd, schouder knie en teen, knie een teen)

Verdeel de lln in duo's. De lln kijken naar elkaar en er staat een potje tussen beide lln. De lln moeten de commando's van de lkr volgen en zo snel mogelijk het potje oprapen.

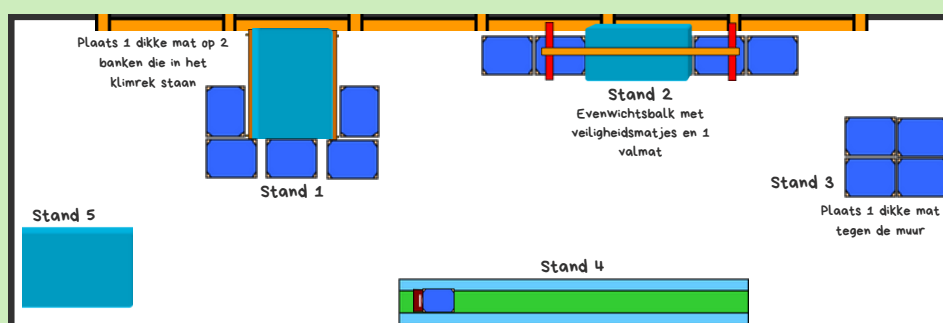
Variant 1: De lln staan tegenover elkaar

Variant 2: De lln staan met hun rug tegenover elkaar

Variant 3: De lln moeten het potje met hun niet-dominante hand vastpakken

!veiligheid primeert en zeg dit voor de oefening. De lln moeten oppassen dat ze niet tegen elkaars hoofden botsen!

Plattegrond



Oefening 2: standenwerk

Wat?

De lkr verdeelt de lln in 5 gelijke groepen.

Het materiaal staat klaar voor de uitleg en de demo's van de lkr.

De lkr overloopt alle standen na elkaar na de opwarming. Vervolgens wordt er tot het einde van de les geoefend.

Regels

- De lkr legt uit wanneer er doorgeschoven wordt
- De lkr legt bij de verschillende oefeningen de nadruk op veiligheid
- Bij alle standen kan men een kijkwijzer terugvinden met de nodige uitleg
- De lkr plaatst zich altijd aan de buitenkant zodat hij altijd overzicht heeft over de standen
- De lkr loopt gaat langs de verschillende standen en geeft individuele FB
- De lkr geeft tijdens het doorschuiven, indien nodig, klassikale FB

Stand 1: achterwaartse koprol

Opbouw/differentiatie-mogelijkheden

- Fase 1 (durven naar achter vallen)
 - De lln plaatst zich in het midden, van boven, van de mat
 - De lln zit op de mat
 - De lln kantelt van voor naar achter
- Fase 2 (vanuit hurkstand zich naar achter laten vallen)
 - De lln staat gehurkt (hoogteverschil t.o.v. fase 1) in het midden, van boven; van de mat
 - De lln laat zich naar achter vallen en kantelt terug naar zijn zitvlak
- Fase 3 (bekken omhoog brengen)
 - De lln staat gehurkt in het midden, van boven, van de mat
 - De lln draait nog niet door en kantelt terug naar zijn zitvlak
- Fase 4 (doordraaien en vallen op de knieën)
 - De lln begint gehurkt
 - De lln plaatst zijn handen naast zijn oren. Deze zijn open en de handpalmen wijzen naar voor
 - De lln laat zich naar achter vallen, brengt zijn bekken omhoog en duwt zich naar boven met zijn handen
 - De lln land op zijn knieën
 - Snelheid is hier een belangrijke factor. Indien de lln geen snelheid heeft, is het doordraaien naar achter moeilijk

Helpersfunctie

- Er zijn altijd 2 helpers aanwezig, 1 aan elke kant van de mat
- De helpers zorgen ervoor dat de lln op de mat blijft
- De lln zijn actief en staan klaar om te reageren indien de turner scheef rolt

Er wordt op stand 1 altijd op de knieën geland. Nooit op de voeten (veiligheid primeert altijd). Door de helling is de kans op doorrollen na het landen op de voeten te groot.

Cue-woorden lkr

- Maak een bolletje
- Handen naast de oren
- Bekken naar boven
- Land op je knieën

Stand 2: evenwichtsbalk

Specifieke regels

- Plaats een valmat in het midden van de evenwichtsbalk
- Leg de veiligheidsvoorschriften duidelijk uit
- Er zijn altijd helpers aanwezig zodat de lln veilig op de evenwichtsbalk geraken

Variant 1: stap over zonder te vallen

Variant 2: plaats een pitzzak in het midden van de evenwichtsbalk. Raap deze op en stap terug

Variant 3: Ga in het midden van de evenwichtsbalk staan. Doe een pistelsquad (op 1 been zakken en zich dan op 1 been terug naar boven brengen)

Stand 3: kopstand

Opbouw

- Ga op je knieën zitten
- Plaats je hoofd tegen de valmat
- Plaats je handen breed, voor je, zodat je een duidelijke driehoek kan vormen (hand-hand-hoofd)
- Breng je voeten, stap voor stap, naar je toe
- Zwaai met je voorkeursbeen naar boven (laat de lln testen wat bij hen het best past)
- In vormspanning komen
 - Buikspieren, bilsieren, beenspieren opspannen, benen tegen elkaar)
- Rustig je terug naar achter laten vallen en rustig landen

Differentiatiemogelijkheden

- Geen helpers tegen de mat
- Zonder mat, met helpers
- Zonder mat, met helpers
- Zonder mat, zonder helpers

Helpersfunctie

- Per 2, 1 aan elke kant van de turner
- Met 2 handen het bovenbeen van de turner vastnemen
- Zwaaibeen van de turner vragen
- Begeleiden bij het landen

Cue-woorden lkr

- Hoofd tegen de mat
- Maak een driehoek
- Vormspanning

Stand 4: voorwaartse/achterwaarts rollen koprol

Opbouw

- Vanuit een springplank voorwaarts koprollen
 - De lln staat in hurkstand op het springplank
 - Plaats je handen neer op schouderbreedte, kort bij de voeten
 - Buig je armen, plaats je hoofd tussen je armen en duw af met je voeten
 - Maak een klein bolletje (bolle rug)
 - Land op je voeten

Differentiatiemogelijkheden

- Zonder springplank
- Voorwaarts rollen met gestrekte benen
- Parkour rol
 - Plaats je voorkeurvoet van voor
 - Rol over je voorkeurschouder
 - Maak een holle rug
 - Land op je 2 voeten, achter elkaar
 - Zorg voor genoeg snelheid
 - Uitdaging: op 1 recht lijn rollen

Cue-woorden lkr

- Handen ter schouderbreedte
- Duw je af met je voeten
- Bolle rug

Stand 5: zweefrol

Teken als lkr kruisjes waar de lln hun handen moeten plaatsen

- Stap voor stap gaan de lln verder en verder mogen springen
- De lln plaatsen hun voeten net achter de mat
- De lln springen in de diepte en niet in de hoogte
- De lln simuleren een zweeffase
- De lln draaien door en landen op hun zitvlak

Differentiatie (lkr moet eerst checken of de lln de basisvorm onder de knie hebben)

- Aanloop
- Doorrollen en rechtekomen
- Barrelrol met een zweeffase

GYMNASTIEK LES 3

Doelgroep

1ste graad secundair onderwijs

Onderwerp

Voor- en achterwaarts rollen
Kopstand

Materiaal

- Turnmatjes
- Valmatten
- Klimrek
- Banken
- Hesjes en pittenzakken
- Rolmat
- Evenwichtsbalk

Bewegingsdoelen

- de lln durven zich naar achter laten vallen bij het achterwaartse koprol
- de lln kunnen bij het voorwaarts rollen de kin tegen de borst houden
- de lln kunnen bij kopstand een driehoek vormen met hun handen en hun hoofd

Persoonsdoelen

- de lln kunnen de helpersfunctie opnemen (klemgreep, veiligheid etc)
- de lln respecteren de veiligheidsvoorschriften bij de verschillende standen
 - Niet tegelijkertijd rollen
 - Niet zonder helper oefenen
 - Niet duwen bij de evenwichtsbalk
 - Niet achter elkaar springen bij de wendsprong

Vooraleer je aan je opwarming begint, vraag je aan de lln de stand die ze in les 1 hebben moeten afbouwen, opnieuw op te bouwen. Vervolgens gaan ze aan de kant zitten. (stand 5 is anders, plaats een plint en een springplank)

Opwarming: tikspel

Spelidee

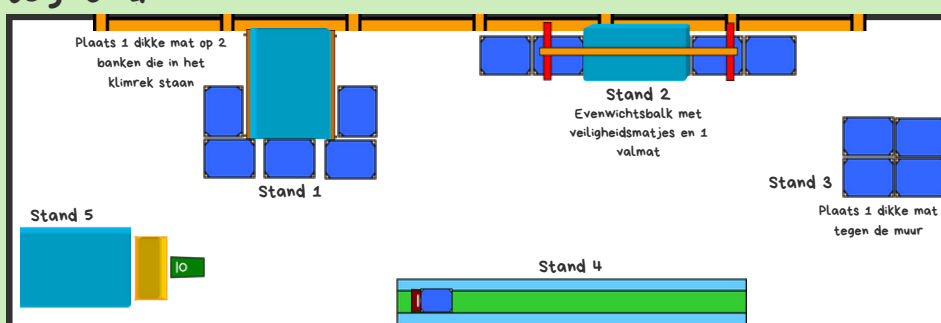
De lopers trachten weg te lopen, de tikkers trachten zo snel mogelijk zoveel mogelijk lopers te tikken.

Wat als je getikt bent?

Indien een loper getikt is, dan moet hij zijn benen openen. Een vrije loper moet tussen de benen kruipen. Een tikker mag niet bij een getikte blijven wachten

Na 1min30 wordt er van tikkers gewisseld.

Plattegrond



Oefening 2: standenwerk

Wat?

De lkr verdeelt de lln in 5 gelijke groepen.

Het materiaal staat klaar voor de uitleg en de demo's van de lkr.

De lkr overloopt alle standen na elkaar na de opwarming. Vervolgens wordt er tot het einde van de les geoefend.

Regels

- De lkr legt uit wanneer er doorgeschoven wordt
- De lkr legt bij de verschillende oefeningen de nadruk op veiligheid
- Bij alle standen kan men een kijkwijzer terugvinden met de nodige uitleg
- De lkr plaatst zich altijd aan de buitenkant zodat hij altijd overzicht heeft over de standen
- De lkr loopt gaat langs de verschillende standen en geeft individuele FB
- De lkr geeft tijdens het doorschuiven, indien nodig, klassikale FB

Stand 1: achterwaartse koprol

Opbouw/differentiatie-mogelijkheden

- Fase 1 (durven naar achter vallen)
 - De lln plaatst zich in het midden, van boven, van de mat
 - De lln zit op de mat
 - De lln kantelt van voor naar achter
- Fase 2 (vanuit hurkstand zich naar achter laten vallen)
 - De lln staat gehurkt (hoogteverschil t.o.v. fase 1) in het midden, van boven; van de mat
 - De lln laat zich naar achter vallen en kantelt terug naar zijn zitvlak
- Fase 3 (bekken omhoog brengen)
 - De lln staat gehurkt in het midden, van boven, van de mat
 - De lln draait nog niet door en kantelt terug naar zijn zitvlak
- Fase 4 (doordraaien en vallen op de knieën)
 - De lln begint gehurkt
 - De lln plaatst zijn handen naast zijn oren. Deze zijn open en de handpalmen wijzen naar voor
 - De lln laat zich naar achter vallen, brengt zijn bekken omhoog en duwt zich naar boven met zijn handen
 - De lln land op zijn knieën
 - Snelheid is hier een belangrijke factor. Indien de lln geen snelheid heeft, is het doordraaien naar achter moeilijk

Helpersfunctie

- Er zijn altijd 2 helpers aanwezig, 1 aan elke kant van de mat
- De helpers zorgen ervoor dat de lln op de mat blijft
- De lln zijn actief en staan klaar om te reageren indien de turner scheef rolt

Er wordt op stand 1 altijd op de knieën geland. Nooit op de voeten (veiligheid primeert altijd). Door de helling is de kans op doorrollen na het landen op de voeten te groot.

Cue-woorden lkr

- Maak een bolletje
- Handen naast de oren
- Bekken naar boven
- Land op je knieën

Stand 2: evenwichtsbalk

Specifieke regels

- Plaats een valmat in het midden van de evenwichtsbalk
- Leg de veiligheidsvoorschriften duidelijk uit
- Er zijn altijd helpers aanwezig zodat de lln veilig op de evenwichtsbalk geraken

Variant 1: stap over zonder te vallen

Variant 2: plaats een pitzzak in het midden van de evenwichtsbalk. Raap deze op en stap terug

Variant 3: Ga in het midden van de evenwichtsbalk staan. Doe een pistelsquad (op 1 been zakken en zich dan op 1 been terug naar boven brengen)

Stand 3: kopstand

Opbouw

- Ga op je knieën zitten
- Plaats je hoofd tegen de valmat
- Plaats je handen breed, voor je, zodat je een duidelijke driehoek kan vormen (hand-hand-hoofd)
- Breng je voeten, stap voor stap, naar je toe
- Zwaai met je voorkeursbeen naar boven (laat de lln testen wat bij hen het best past)
- In vormspanning komen
 - Buikspieren, bilspieren, beenspieren opspannen, benen tegen elkaar)
- Rustig je terug naar achter laten vallen en rustig landen

Differentiatiemogelijkheden

- Geen helpers tegen de mat
- Zonder mat, met helpers
- Zonder mat, met helpers
- Zonder mat, zonder helpers

Helpersfunctie

- Per 2, 1 aan elke kant van de turner
- Met 2 handen het bovenbeen van de turner vastnemen
- Zwaaibeen van de turner vragen
- Begeleiden bij het landen

Cue-woorden lkr

- Hoofd tegen de mat
- Maak een driehoek
- Vormspanning

Stand 4: voorwaartse/achterwaarts rollen koprol

Opbouw

- Vanuit een springplank voorwaarts koprollen
 - De lln staat in hurkstand op het springplank
 - Plaats je handen neer op schouderbreedte, kort bij de voeten
 - Buig je armen, plaats je hoofd tussen je armen en duw af met je voeten
 - Maak een klein bolletje (bolle rug)
 - Land op je voeten

Differentiatiemogelijkheden

- Zonder springplank
- Voorwaarts rollen met gestrekte benen
- Parkour rol
 - Plaats je voorkeurvoet van voor
 - Rol over je voorkeurschouder
 - Maak een holle rug
 - Land op je 2 voeten, achter elkaar
 - Zorg voor genoeg snelheid
 - Uitdaging: op 1 recht lijn rollen

Cue-woorden lkr

- Handen ter schouderbreedte
- Duw je af met je voeten
- Bolle rug

Stand 5: Wendsprong over plint

Opbouw

- Fase 1: zonder aanloop
 - De lln begint op de springplank
 - De lln plaatst zijn 2 handen op de plint
 - De lln springt 3 keer vooraleer hij over de plint geraakt
 - Breng de bekken over de schouders
 - De lln strekken de bennen
 - De lln strekken hun armen en duwen zich af van de plint
 - De lln landen in lichte buigstand aangezicht naar plint
- Fase 2; Met aanloop
 - De lln begint op een loopafstand van een kleine 10-tallen stappen
 - De lln plaatst zijn 2 handen op de plint
 - De lln springt 3 keer vooraleer hij over de plint geraakt
 - Breng de bekken over de schouders
 - De lln strekken de benen
 - De lln strekken hun armen en duwen zich af van de plint
 - De lln landen in lichte buigstand aangezicht naar plint

Differentiatiemogelijkheden

- Voeg hoogte bij door extra niveau's bij de plint toet te voegen
- Breng een zweeffase bij het overgaan van de plint

GYMNASTIEK LES 4



Doelgroep

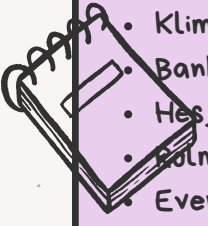
1ste graad secundair onderwijs

Onderwerp


Voor- en achterwaarts rollen
Kopstand



Materiaal

- Turnmatjes
 - Valmatten
 - Klimrek
 - Banken
 - Hesjes en pittenzakken
 - Bolmat
 - Evenwichtsbalk
- 

Bewegingsdoelen

- de lln durven zich naar achter laten vallen bij het achterwaartse koprol
 - de lln kunnen bij het voorwaarts rollen de kin tegen de borst houden
 - de lln kunnen bij kopstand een driehoek vormen met hun handen en hun hoofd
- 

Persoonsdoelen

- de lln kunnen de helpersfunctie opnemen (klemgreep, veiligheid etc)
- de lln respecteren de veiligheidsvoorschriften bij de verschillende standen
 - Niet tegelijkertijd rollen
 - Niet zonder helper oefenen
 - Niet duwen bij de evenwichtsbalk
 - Niet achter elkaar springen bij de wendsprong

Eindvorm testen


De lln worden op volgende 2 oefeningen getest

- Koprollen (voorw- en achterwaarts)
- Kopstand.

De lln worden in 4 groepen verdeeld (ifv klasnummer). Alle groepen krijgen 10min oefentijd.

Vervolgens komen de groepen om de beurt langs om hun test koprol af te leggen. De andere groepen kunnen individueel verder oefenen.

Vervolgens komen de groepjes om de beurt langs om hun test kopstand af te leggen. De andere groepen kunnen individueel verder oefenen.



Evaluatieprotocol voorwaartse koprol

	Beginner	Onderweg	Professioneel
Hand- en armplaatsing	Ik plaats mijn handen op de grond en strek mijn armen niet. Ik heb weinig controle over mijn koprol.	Ik plaats mijn handen op de grond, en kan mijn armen strekken. Ik heb controle over mijn koprol.	Ik neem een stap en doe een koprol in mijn beweging. Ik plaats mijn handen in mijn stapbeweging, en behoud controle over mijn koprol.
Afduwen met voeten	Ik laat me voorwaarts vallen en duw mezelf niet af, waardoor ik geen snelheid simuleer tijdens het rollen.	Ik kan vanuit stilstand me opduwen om een koprol te doen waardoor ik snelheid in mijn rol simuleer.	Ik kan al stappend mezelf opwaarts afduwen zodat ik snelheid simuleer.
Richting	Ik rol niet op een rechte lijn.		Ik rol op een rechte lijn.
Terug rechtkomen	Ik ben niet in staat om na het voorwaarts rollen terug recht te komen.	Ik ben in staat om na het voorwaarts rollen terug recht te komen, maar ik heb een stap nodig om terug in evenwicht te komen.	Ik ben in staat om na het voorwaarts rollen terug recht te komen met mijn 2 voeten naast elkaar.

Score-werking

Beginner = 1 punt, onderweg = 2 punten, professioneel = 3 punten

Indien 2 kolommen, 1,5 punt

Totaalpunt is een score/12

Evaluatieprotocol achterwaartse koprol

	Beginner	Onderweg	Professioneel
Hand- en armplaatsing	Ik plaats mijn handen op de grond en strek mijn armen niet. Ik heb weinig controle over mijn koprol.	Ik plaats mijn handen op de grond, en kan mijn armen strekken. Ik heb controle over mijn koprol.	Ik neem een stap en doe een koprol in mijn beweging. Ik plaats mijn handen in mijn stapbeweging, en behoud controle over mijn koprol.
Afduwen met voeten	Ik laat me achterwaarts vallen en duw mezelf niet af, waardoor ik geen snelheid simuleer tijdens het rollen.	Ik kan vanuit de hurkstand me naar achter afduwen waardoor ik snelheid in mijn rol simuleer.	Ik kan vanuit een rechtstaand positie een achterwaartse koprol doen.
Richting	Ik rol niet op een rechte lijn.	Ik rol op een rechte lijn, maar moet mijn voeten corrigeren	Ik rol op een rechte lijn en eindig met mijn tenen naar voor.
Terug rechkomen	Ik ben niet in staat om na het achterwaarts rollen terug recht te komen.	Ik ben in staat om na het achterwaarts rollen terug recht te komen, maar ik heb een stap nodig om terug in evenwicht te komen.	Ik ben in staat om na het voorwaarts rollen terug recht te komen met mijn 2 voeten naast elkaar.

Score-werking

Beginner = 1 punt, onderweg = 2 punten, professioneel = 3 punten

Indien 2 kolommen, 1,5 punt

Totaalpunt is een score /15

Evaluatieprotocol Kopstand

	Beginner	Onderweg	Professioneel
Driehoekvorming	Ik ben niet in staat om een mooie driehoek te vormen met mijn handen en mijn hoofd. Mijn armen zijn echter niet een 90° hoek.	Ik maak een driehoek met mijn armen en hoofd. Mijn armen vormen geen mooie hoek.	Ik ben in staat om een driehoek te vormen met mijn handen. Ik vorm rechte hoeken met mijn armen.
Vormspanning	Ik bibber tijdens de oefening. Mijn benen zijn niet opgespannen, ik strek mijn tenen niet uit en vorm geen plank.	Ik ben in staat om een in plank te staan. Ik bibber veel en kan dit geen 3sec volhouden.	Mijn benen, buik- en bilspieren zijn opgespannen. Ik kan in een plankhouding blijven voor meer dan 3sec.
Met of zonder helpers	Ik heb hulp nodig van helpers bij het uitvoeren van de volledige opdracht	Ik kan de opdracht uitvoeren, maar gebruik helpers bij het opkomen of aanhouden van de kopstand	Ik voer de opdracht correct uit zonder helpers

