

Lesfiches

Zwaaien: schommelen, hangen en slingeren



Aap slingeren



Zwaaien: Schommelen, hangen en slingeren

Lesverloop

De sporters staan op de bank. Ze steken een pittenzakje tussen hun voeten en nemen een touw. Ze zwaaien vanop de bank richting de bakken. Daar proberen ze hun pittenzakje in één van de bakken te laten vallen.

Organisatie & materiaal

Er hangen touwen
Voor de touwen staan banken.
Achter de touwen staan bakken.

Touwen | Banken | Bakken | Pittenzakjes

Variatie of uitbreiding

- Variëren in afstand van de opvangbakken.
- Een schommel maken met 2 touwen.
- Een knoop leggen in het touw.

Hoepelzwaaien



Zwaaien: Schommelen, hangen en slingeren

Lesverloop

De sporter aan de rekstok zwaait met een gestrekt lichaam zodat hij met zijn benen de hoepel kan pakken.

Organisatie & materiaal

Per 2.

1 sporter hangt aan de rekstok, de andere staat ervoor met een hoepel.

Rekstok of Brug | Hoepels

Variatie of uitbreiding

- De hoepel vangen en terug laten vallen.
- De hoepel vangen, laten vallen en in de hoepel landen.

Klimmend roteren



Roteren: rollen en radwenden

Zwaaien: schommelen, hangen en slingeren

Lesverloop

De sporter hangt aan het sportraam en klimt al draaiend rond zijn eigen as naar de zijkant.

Organisatie & materiaal

Individueel aan het sportraam. Onder het sportraam kunnen eventueel matten liggen.

Sportraam | Matten

Variatie of uitbreiding

- 1 been mag niet gebruikt worden tijdens het klimmen.



Salto zwaaien



Zwaaien: Schommelen, hangen en slingeren

Lesverloop

De sporter neemt de ringen vast en gaat op de dikke mat staan. Daarna loopt hij over de kleine matjes naar voor en haalt zijn voeten van de grond. Vanaf de voeten van de grond zijn, probeert de sporter zijn voeten naar boven te heffen, zodat hij een rugwaartse salto af kan doen als hij naar de dikke mat zwaait.

Organisatie & materiaal

Er hangen ringen klaar in de zaal.
Paar meter achter de ringen ligt een dikke mat.
Onder de ringen liggen kleine matjes.

Turnringen | Dikke mat | Kleine matjes

Variatie of uitbreiding

- Enkel zwaaien, zonder salto draaien
- 2x zwaaien, voor je een salto af doet.
- Aan de andere kant starten met lopen, om de salto in de andere richting te draaien op de dikke mat.



In 10 minuten

leg je de basis voor levenslang
sportplezier



volg [@multiminuten](#) op Instagram