

Rollen docenten instructies

- De (kop)rollen worden uitgevoerd op een zachte ondergrond zoals matjes of dikke mat.
- Laat altijd een bevoegd docent/ instructeur aanwezig zijn bij gebruik van deze kijkwijzers. Deze persoon is verantwoordelijk voor de veiligheid.
- Kijkwijzers ondersteunen de leerkracht, ze vervangen de leerkracht niet. Het is belangrijk de kinderen de oefening voor te (laten) doen, daarna kunnen de kinderen zelfstandig met de oefening aan de slag.
- Leg de kinderen uit dat ze goed de kijkwijzer moeten kijken voordat ze beginnen. Dat zorgt ervoor dat de oefening beter wordt uitgevoerd.
- Wanneer u met grote groepen kinderen werkt, raden wij u aan om meerdere werkplekken te maken en kinderen om de beurt de rol te laten maken die op de kijkwijzer staat die u bij die werkplek heeft klaargelegd.

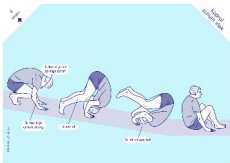
Kies het goede niveau

Elke kaart heeft in de balk een niveau aanduiding. Hoe meer sterren hoe moeilijker. Kijk in het schema om te zien welke kijkwijzer geschikt is voor uw klassen.

		sterren	Groep 1 + 2 4-6 jaar	Groep 3 + 4 6-8 jaar	Groep 5 + 6 8-10 jaar	Groep 7 + 8 10-12 jaar
1	schommelen	◆	✓	✓	✓	✓
2	boomstamrol	◆	✓	✓	✓	✓
3	koprol schuin vlak	◆	✓	✓	✓	✓
4	boomstamrol schuin vlak	◆◆		✓	✓	✓
5	eenvoudige koprol	◆◆		✓	✓	✓
6	koprol verhoogd vlak	◆◆		✓	✓	✓
7	koprol	◆◆◆			✓	✓
8	koprol achterover	◆◆◆			✓	✓
9	koprol schuin vlak uit trampoline	◆◆◆			✓	✓
10	koprol schuin vlak uit trampoline	◆◆◆◆				✓

Deze indeling is globaal. Er zijn nu eenmaal meer en minder getalenteerde kinderen. Het is aan u als lesgever om te bepalen welke kijkwijzers u gebruikt.

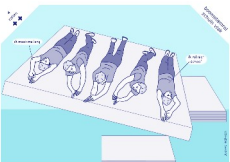
Aanwijzingen per kijkwijzer



4.3 koprol schuin vlak en 4.4 boomstamrol schuin vlak

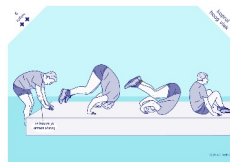
Hoe maak je een schuin vlak?

- Leg een springplank onder twee matjes of lange mat of
- Leg een dikke valmat aan één kant op een bank of
- Zie de kijkwijzer '4.9 koprol schuin vlak uit trampoline A' of
- Sommige wandrekken kunnen tot een schuin vlak gekanteld worden. Leg er dan een dikke mat op om een schuin vlak te krijgen.



4.6 koprol verhoogd vlak

- Maak een verhoogd vlak door een dikke mat op de grond neer te leggen en af te zetten vanaf de grond.
- Maak een hoger vlak door de mat op 2 of 3 banken te leggen.
- Zet eventueel een springplank op de afzetplek.



4.9 koprol schuin vlak uit trampoline A en 4.10 koprol schuin vlak uit trampoline B

Hoe u de constructie kunt bouwen is te zien op de kijkwijzer.

Eventueel kunt u nog een kastkop achter de matjes zetten zodat de matten niet gaan schuiven. Of de dikke mat met touwen vastknopen aan de banken.

Veiligheid:

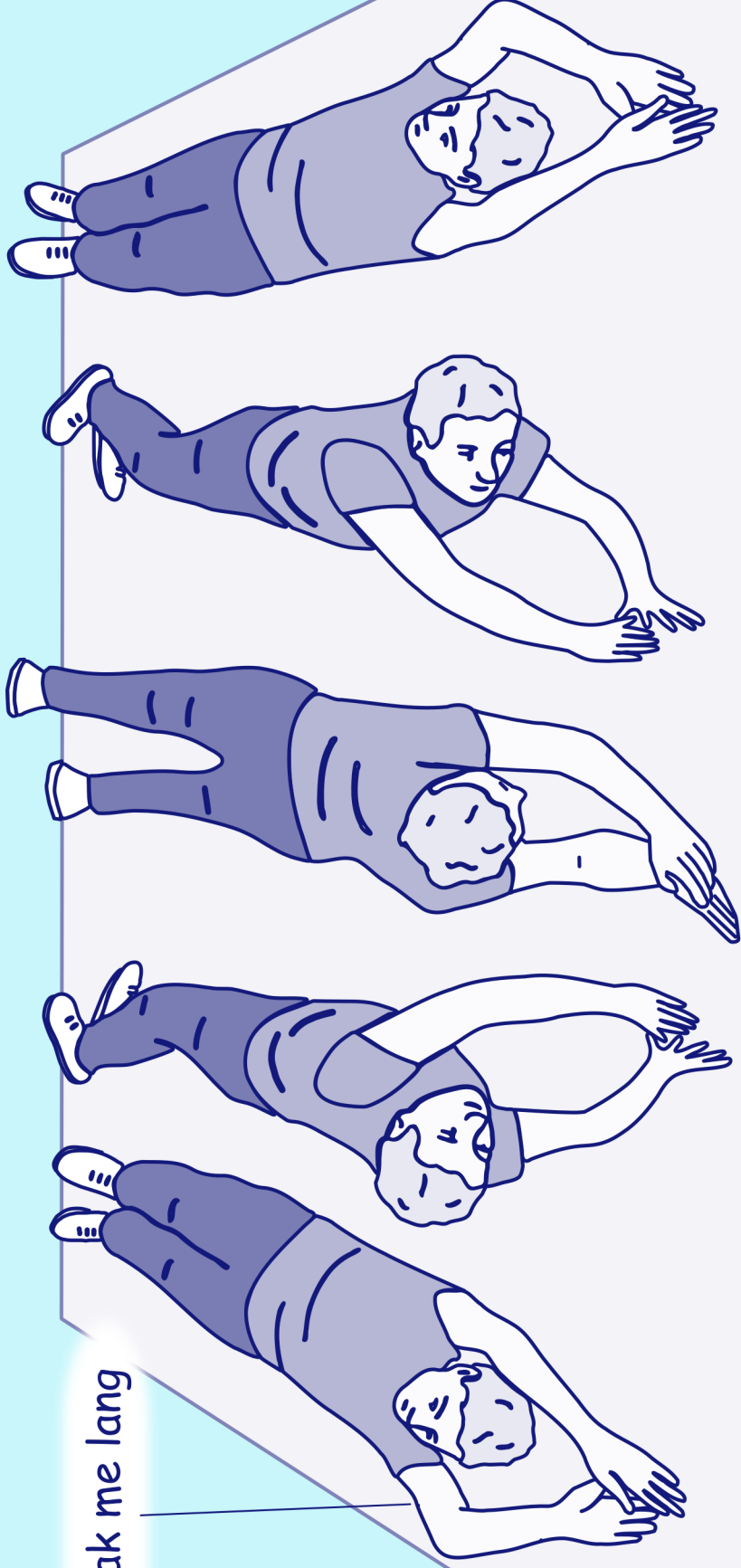
- Als kinderen te snel beginnen met deze oefening bestaat de kans dat ze (pijnlijk) op hun nek landen. Wij adviseren om deze oefeningen alléén te laten doen door kinderen die de 'koprol schuin vlak' goed kunnen. Laat daarom de kinderen eerst de 'koprol schuin vlak' doen zonder de trampoline. Pas als dat goed lukt, kunt u ze deze oefeningen laten doen.
- Als ze niet meteen vanuit de trampoline een koprol kunnen doen, kunt u als tussenstap nog nemen: eerst vanuit de trampoline op de knieën op de mat landen en daarna een koprol schuin vlak doen.
- Wanneer de kinderen richting een salto gaan, moet u erbij zitten op de mat op uw knieën, om te vangen.

Veel succes met de rollen!
Mark en Kirsten Roth-Koch

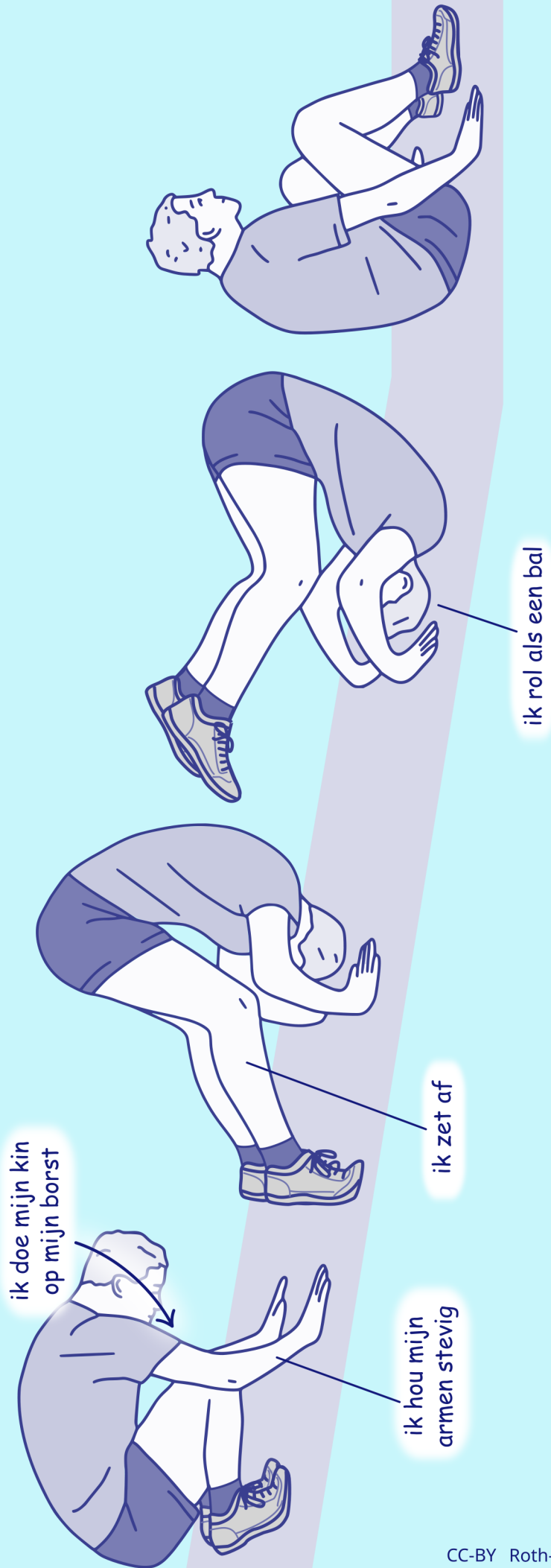
CC-BY Roth-Koch

Ik doe mijn kin
op de borst. Zo komt
mijn hoofd niet op
de grond

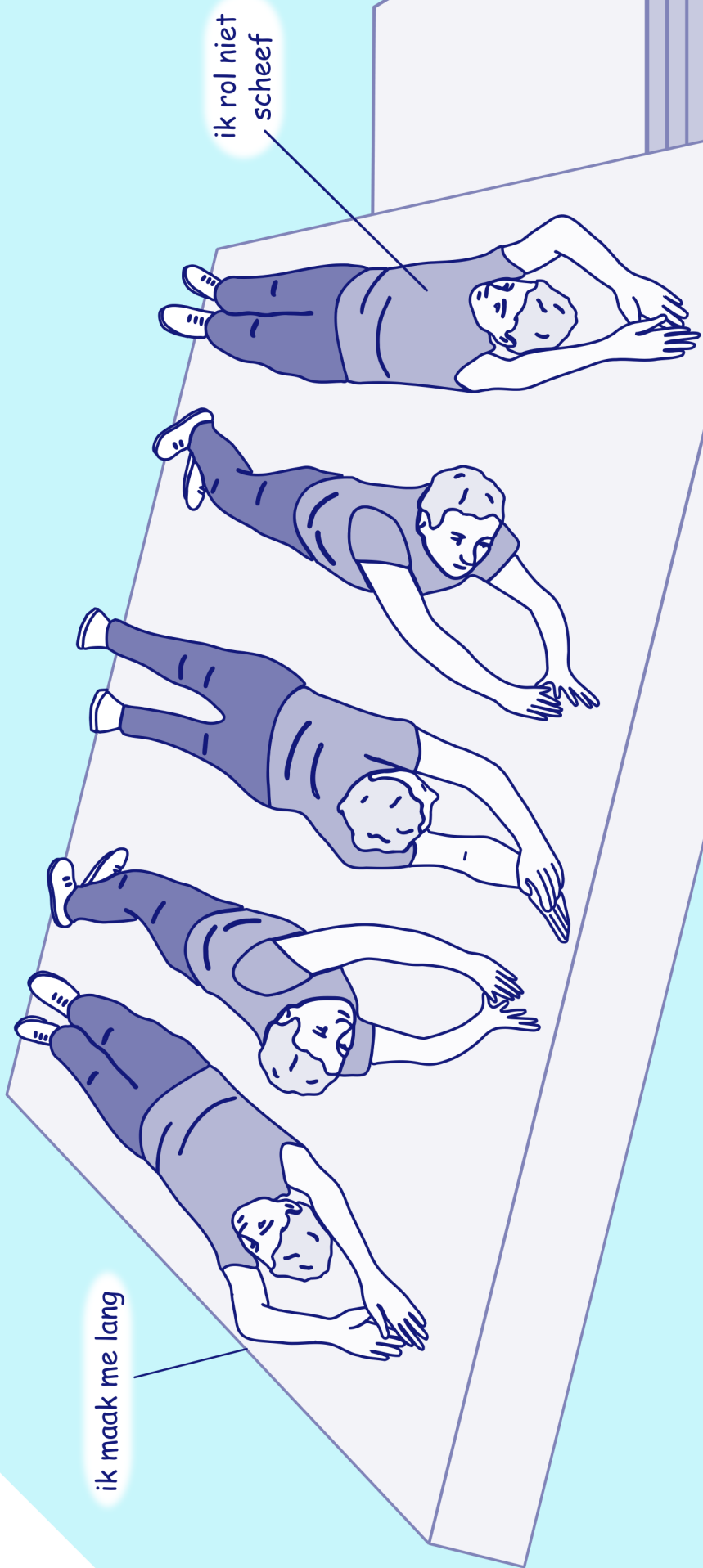




ik maak me lang



boomstamrol
schuin vlak





ik rol als een bal

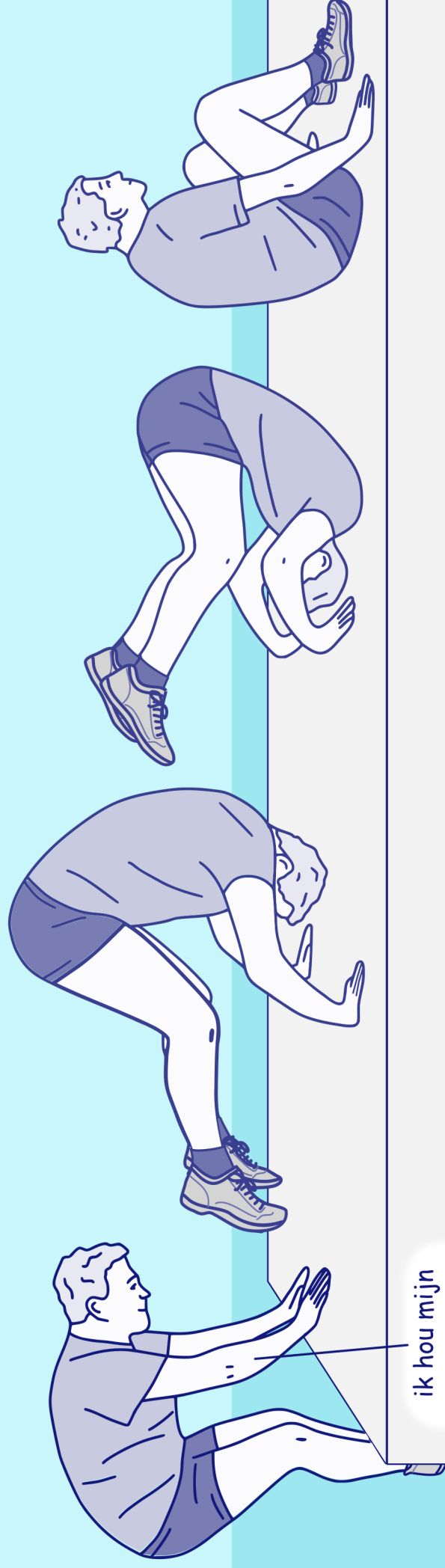


ik zet af

ik doe mijn kin
op mijn borst



ik hou mijn
armen stevig



ik hou mijn
armen stevig

ik zet mijn handen
niet op de grond



ik pak mijn
enkels



ik hou mijn
armen stevig



ik doe mijn kin
op mijn borst





koprol achterover

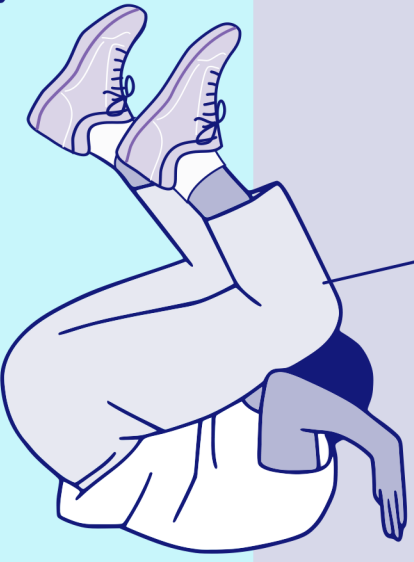


1



2

ik zet mijn handen
neer



3

ik rol recht naar
achteren

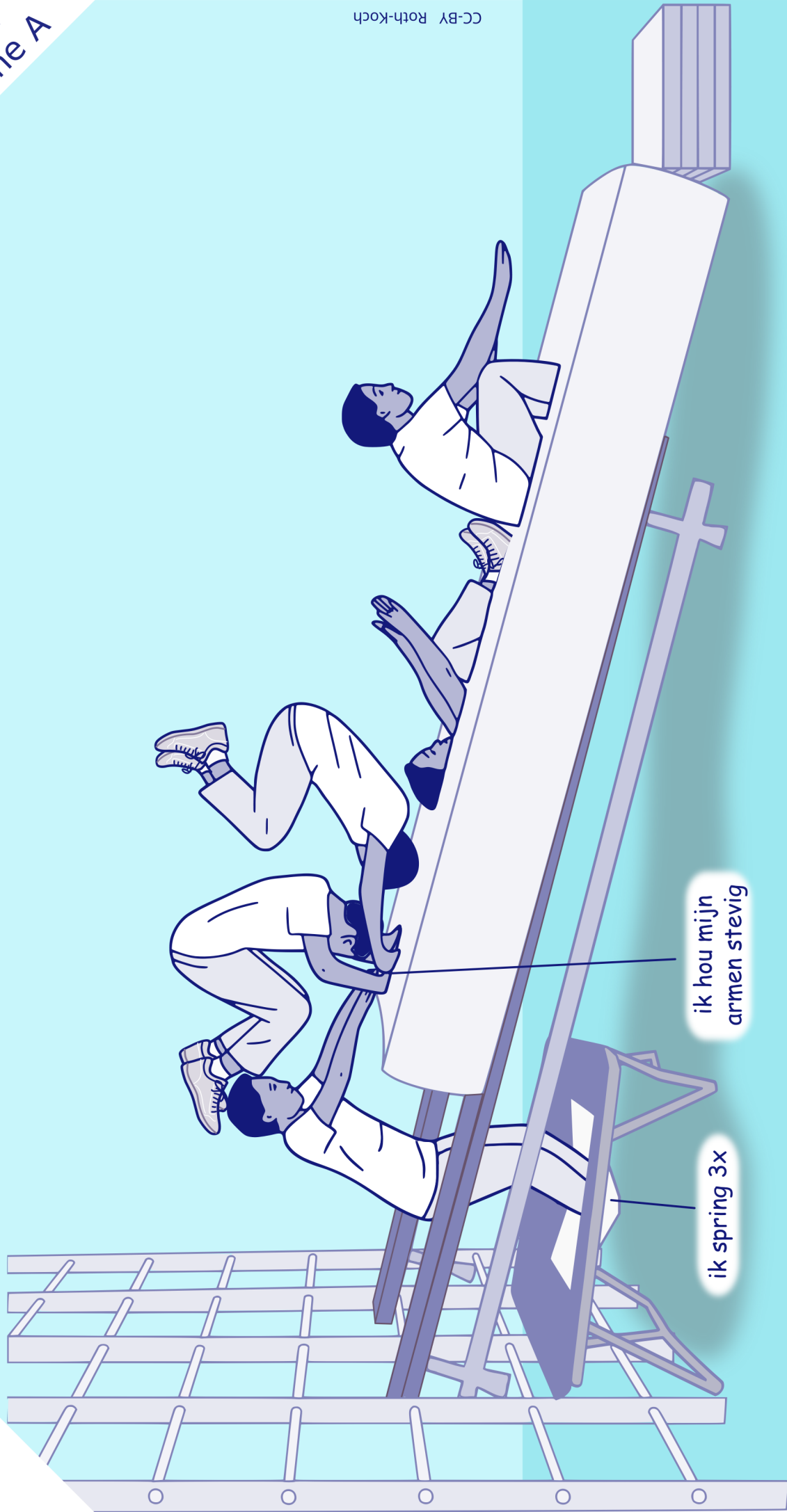


4

koprol
schuin vlak
uit trampoline A

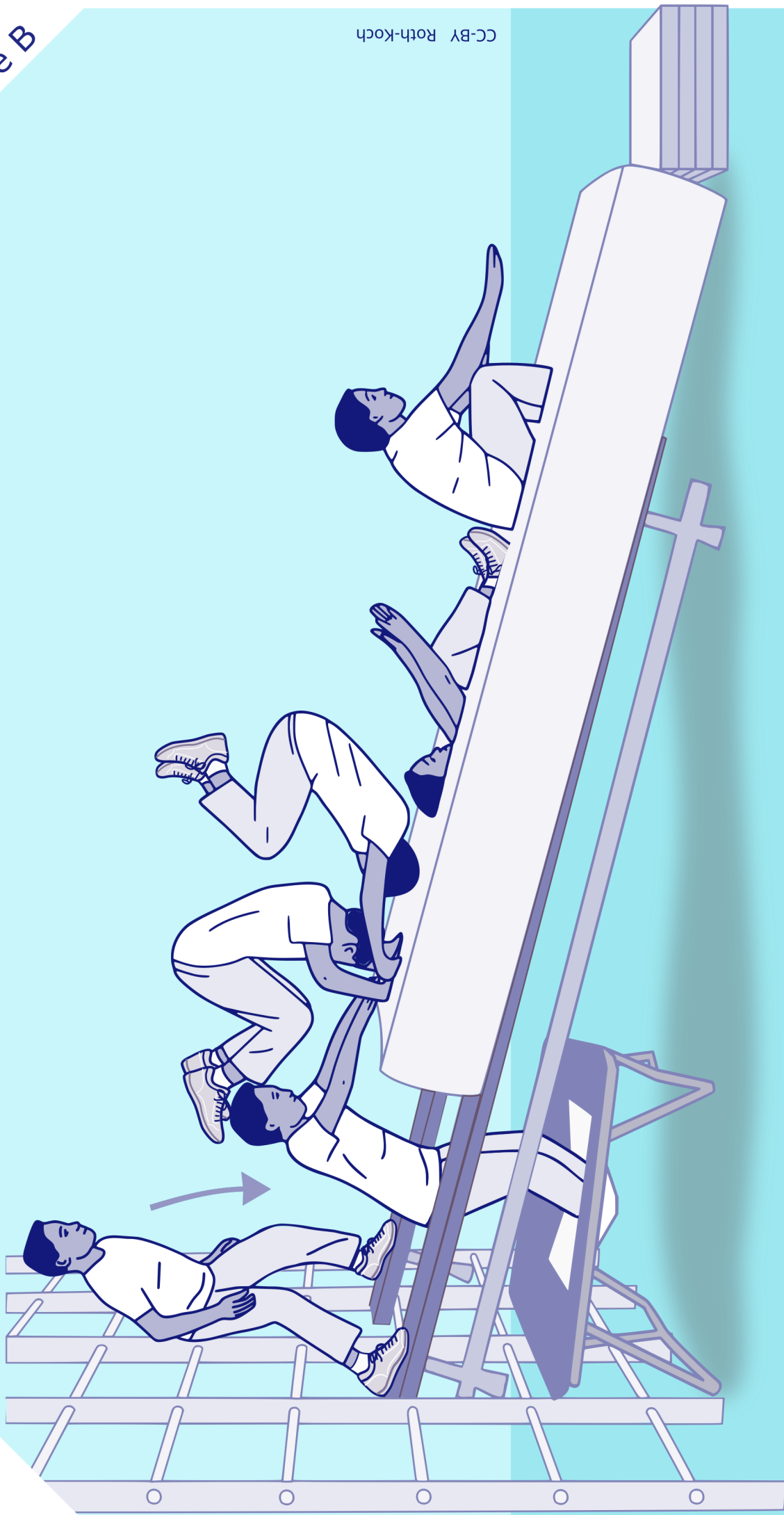
CC-BY Roth-Koch

9
rollen



koprol
schuin vlak
uit trampoline B

CC-BY Roth-Koch



10
rollen