



Sporten op school in Coronatijd

28.10.2020

gymfed
we are gym

Algemene info



- Alarmfase 5
 - Alarmfase 4
 - -12 jaar – indoor & outdoor: sporten met contact
 - +12 jaar – indoor: contactloos sporten
 - + 12 jaar – outdoor: sporten met contact is mogelijk binnen (klas)bubbel
 - Contactloos sporten = steeds 1,5 meter afstand houden!
- Helpen (leerkracht)
- ifv veiligheid
 - hou fysiek contact zo kort mogelijk
 - draag mondmasker

Algemene info

- Kleedkamers gesloten
 - Sportieve kledij naar school komen
 - Overkledij uittrekken op afstand - merktekens
- Praktisch: halvering van de groepen?
- Materiaal reinigen/ontsmetten
 - Na een groep
 - Vooral waar er veel handencontact is

#blijfsporten

Wat als 'live' niet (meer) kan?

- Battles – knock-out competitie
- 2 personen in duel + een scheidsrechter
- Via App 'Houseparty'



A black and white photograph of three young girls in gymnastics leotards, hugging each other and smiling. The word "GYMNASTIEK" is overlaid in large white capital letters, with a vertical line to its left.

GYMNASTIEK



NIVEAU'S



BEWEGINGSTHEMA'S



ROTATIES



STEUNEN &
HOUDINGEN



SPRINGEN &
LANDEN



HANGEN &
ZWAAIEN



HERENBRUG



BALK

BEWEGINGS- THEMA'S	BEWEGINGS- FAMILIES	BEWEGINGSVAARDIGHEDEN			
		NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
SPRINGEN EN LANDEN	Trampoline	Streksprong in minitrampoline Gymkaart 9	Streksprong halve draai in minitrampoline Gymkaart 20		Spreadsprong in minitrampoline Gymkaart 42
	Sprongen	Ophurken op plint Gymkaart 11	Wendsprong over plint Gymkaart 22	Ophurken op plint en tussensteun af Gymkaart 33	Tussensteun over plint Gymkaart 44
HANGEN EN ZWAAIEN	Zwaaien		Zwaaien aan rek/brug met gebogen benen Gymkaart 17	Zwaaai aan rek/brug, vertrek tussen twee plinten Gymkaart 28	Kniekip rek/brug Gymkaart 39
	Draaien	Rug- en voorwaarts draaien aan rek/brug Gymkaart 6	Borstwaarts omtrek met schuin vlak rek/brug Gymkaart 18	Borstwaarts omtrek afstoot 2 voeten rek/brug Gymkaart 29	
		Voorwaarts afdraaien rek/brug Gymkaart 7			Buikdraai rugwaarts rek/brug Gymkaart 40
VERPLAATSINGEN	BALK	Voorwaarts vorderen over evenwichtsbalk Gymkaart 3	Streksprong op evenwichtsbalk Gymkaart 14	Opspringen tot hurkstand op evenwichtsbalk Gymkaart 25	½ draai op 1 voet op evenwichtsbalk Gymkaart 36
	HERENBRUG	Voorwaarts vorderen in de herenbrug Gymkaart 4	Zwaaien in de herenbrug Gymkaart 15	Uitzwaaai rugwaarts uit de herenbrug Gymkaart 26	Uitzwaaai voorwaarts uit de herenbrug Gymkaart 37

BEWEGINGS- THEMA'S

BEWEGINGS- FAMILIES

BEWEGINGSVAARDIGHEDEN

NIVEAU 1

NIVEAU 2

NIVEAU 3

NIVEAU 4

ROTATIES

Rollen voorwaarts

Rol voorwaarts
Gymkaart 1

Rol voorwaarts gestrekte benen
Gymkaart 12

Rollen rugwaarts

Rol rugwaarts schuin vlak
Gymkaart 5

Rol rugwaarts gestrekte benen
Gymkaart 16

Rol rugwaarts gestrekte
armen en benen
Gymkaart 23

Saltovormen voorwaarts

Rolsprong tot
op mattenberg
Gymkaart 31

Saltovormen rugwaarts

Rad

Rad op halve cirkel
Gymkaart 8

Rad tussen 2 lijnen
Gymkaart 19

Opsprong rad
Gymkaart 30

Rad bijtrekpas rad
Gymkaart 41

Rondt

Rondt van plint
Gymkaart 38

Brug/flik

Overslagvormen

Overslag van plint
Gymkaart 43

Handstand

Hoekhandstand
Gymkaart 2

Handstand doorrollen
buik tegen sportraam
Gymkaart 13

Handstand
opzwaaien
Gymkaart 24

Handstand tot
ruglig
Gymkaart 32

Ophurken tot
handstand
Gymkaart 35

Handstand
kaatsen
Gymkaart 34

Houdingen

Voorlingse handen- en
voetensteun
Gymkaart 10

Kaarsstand
Gymkaart 21

Kopstand
Gymkaart 27

STEUNEN EN HOUDINGEN

gym

we are gym

GYMKAART 19

RAD TUSSEN 2 LIJNEN



Strekstand, armen
opwaarts tussen
2 lijnen (+/- 60 cm)

Grote en diepe
uitvalpas, lichaam
1 lijn

Lichaam zo laat
mogelijk indraaien,
hoofd tussen de
armen, blik naar de
handen

Handen achtereenvolgens plaatsen, vingers
naar elkaar, benen één voor één op mat
plaatsen, vingers wijzen naar elkaar; benen
gespreid en gestrekt over hoofd zwaaien,
krachtig duwen op de handen,
uitduwen uit de schouders

Benen aan andere zijde
achtereenvolgens neer-
plaatsen

Zijwaarts eindigen,
lichte spreidstand,
armen zijwaarts



Ritme =
hand-hand-voet-voet

MATERIAAL

- * Lange mat
- * Krijtlijn/strips (lijnen)

gymfed
we are gym

**GYM
STARS**
HET KIDGIM-PROGRAMMA VAN DE GYM FED!

73

we are
gym

gymfed
we are gym

LEERWEGEN

Zie oefenstof 'Rad op halve cirkel' - Gymkaart 8

OEFENSTOF OP DE HAND-HAND-VOET-VOET-COÖRDINATIE

1. Hand-hand-voet-voet (4-tellen ritme)



- ★ oefen met aanduidingen op mat (krijt, afbeeldingen hand/voet)
- ★ begeleid verbaal "hand-hand-voet-voet!"

2. Halve cirkel stap voor stap meer naar een rechte lijn brengen



let op handenplaatsing
armen en benen gestrekt

3. Verste hand op een verhoogje plaatsen



ritme: hand-hand-voet-voet
duwen op de handen

4. Dichtste hand op een verhoogje plaatsen



duwen op de handen

5. Opzwaaien naar handstand en elk hand 1x verplaatsen



- ★ kleine pasjes in handstand
- ★ vormspanning houden

6. Hoepels of handjes in een boog leggen



- ★ ritme: hand-hand-voet-voet

OEFENSTOF OP HET OPZWAAIEN EN VER PLAATSEN VAN DE HANDEN

7. Rad van een hellend vlak



eventueel: krijtlijnen tekenen om
richting te houden
handen recht naar voor plaatsen

8. Rad op einde van een plintdeel/bank, eindigen op de mat



beperk hoogteverschil tot bank/mat
of 1 deel plint/matje
handen op uiteinde bank plaatsen

9. Verre handenplaatsing uitlokken door rad over voorwerp (bal, mousse, gespannen elastiek,...)



- ★ handen ACHTER voorwerp plaatsen
- ★ hoogte mousse +/- 50 cm
- ★ indien gebruik bal: bal ligt stil



10. 'Grote' rad uitlokken door 2 blokken/plintdelen achter elkaar plaatsen met halve meter tussen, grote pas laten maken over "de sloot" en radslag uitvoeren met de handen op het einde van het laatste plintdeel.



- ★ grote pas voorwaarts
- ★ duwen op de handen
- ★ lichaam oprichten
- ★ 'grote' rad maken

OEFENSTOF OP HET 'OPRICHTEN' NA DE STEUNFASE

11. 'Oprichten' na handensteun uitlokken door rad over voorwerp (bal, mousse, gespannen elastiek,...)



- ★ handen VOOR het voorwerp plaatsen
- ★ indien gebruik bal: bal ligt stil
- ★ duwen op de handen
- ★ lichaam oprichten

OEFENSTOF OP DE HANDSTANDFASE

12. Buiklig op de mat, armen opwaarts (vingers wijzen naar elkaar), benen gespreid (beweging simuleren)



- ★ lichaam in vormspanning
- ★ armen en benen strekken

13. Handstand gespreide benen tegen sportraam/muur



- ★ rechte rug
- ★ armen en benen strekken



GYMKAART 19

FOUTEN EN REMEDIERING

HANDEN TE DICHT PLAATSSEN



- * Dwingende situatie creëren: vb. over een bal handen plaatsen, krijtlijn
- * Op een hellend vlak starten en plintdeel waar handen komen verder zetten

BEIDE HANDEN TEGELIJK PLAATSSEN



- * 1-2 laten tellen / hoepels leggen waar handen afwisselend inkomen
- * Op een verhoog werken waarbij voorste of achterste hand hoger wordt geplaatst

LICHAAM IS NIET VERTICAAL



- * Vertraagd begeleiden tot handstand met gespreide benen
- * Beweging op mat in lig simileren
- * Rad uitvoeren langs een rechtopstaande mat/tussen 2 matten
- * Rad uitvoeren met een partner
- * "Maak een grote rad"
- * Handen verder plaatsen
- * Afstootvoet op een springplank plaatsen
- * Oefenen op het zwaaien (opzwaai naar handstand op een verhoogje)

TE WEINIG AFDRUK



- * Rad uitvoeren met handen op een springplank
- * In voorlingse handen- en voetensteun voorwaarts vorderen

RAD TUSSEN 2 LIJNEN



HELPERSTECHNIEK



- * Klemgreep aan het bekken: bij aanvang van de oefening zo vlug mogelijk de dichtste bekkenzijde ondersteunen, met 2de hand de andere bekkenzijde vastnemen.

FYSIEKE BASISVORMING

(ZIE HOOFDSTUK 2 VAN HET GYMSTARS-PROGRAMMA)

Spierversterkend

- * Armspiieren: steunen op de handen
- * Beenspiieren: zwaaien en afstoten

Lenigheid

- * Adductoren: benen spreiden
- * Hamstrings
- * polsen

Lichaamsscholing

- * Schelpje: correcte houding bekken
- * Voortigsteun: actieve steun tijdens de rad
- * Handenstand

Coördinatie

- * Ritme: hand-hand-voet-voet

EVALUATIE



- * Diepe verre stap voorwaarts
- * Ritme: hand-hand-voet-voet
- * Benen gestrekt
- * Landen tussen de lijnen

gymfed
we are gym

**GYM
STARS**
HET KIDS-PROGRAMMA VAN DE GYM FED!

75

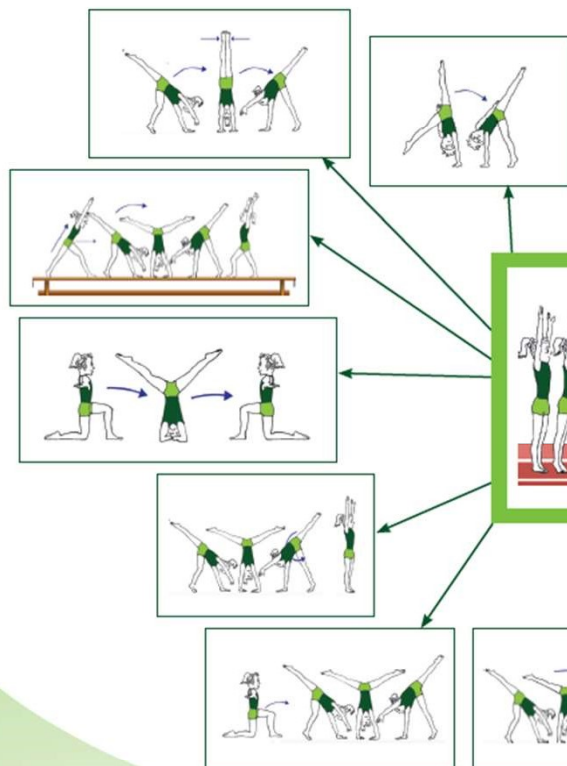
we are
gym

gymfed
we are gym

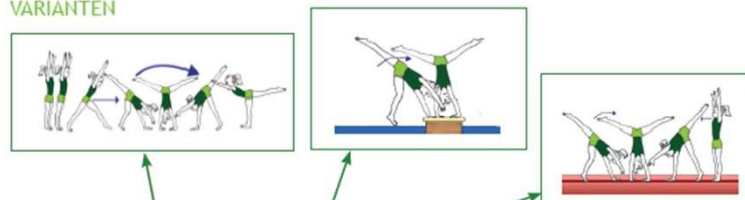
VARIANTEN, VERBINDINGEN, UITBREIDING



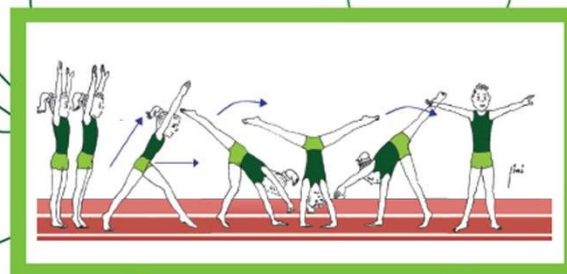
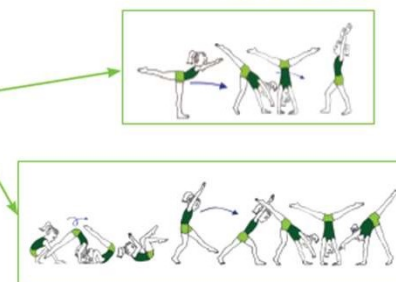
UITBREIDING



VARIANTEN



VERBINDINGEN





GymStars

Gymprogramma voor school en club

Gymstars is het methodisch-didactisch programma van Gymfed boordevol turnoefeningen voor kinderen van 6-14 jaar. Met oefenvormen rond alle basisbewegingen binnen het turnen is deze map en bijhorende tools bedoeld voor zowel clubtrainers al leerkrachten lichamelijke opvoeding.

De inhoud van het Gymstars programma omvat:

- 66 basisoefeningen uit het turnen
- Opbouwende oefeningen + variaties
- 66 kijkwijzers
- Nuttige aandachtspunten
- 1200 leuke turnoefeningen

154,00 €

-

1

+

🛒 In winkelmandje



Meer info?

- www.gymstars.be
- Contact:
 - loremarguillier@gymfed.be
 - 09 243 12 22

ROPE SKIPPING



Rope Skipping

- Praktische tips & tricks
 - Enkel “Single Rope” aanbieden (iedere leerling heeft zijn eigen springtouw)
 - Andere varianten (double dutch, chinese wheel,...) zijn niet coronaproof
 - Hou minstens 2 meter afstand van elkaar
 - ✓ Coronaproof
 - ✓ Fysieke veiligheid (touw kan hard aankomen op het lichaam van andere leerling)
 - ✓ De zwaai van het touw zal deze afstand echter “automatisch” creëren

Gymfed Rope Skipping Brevetten

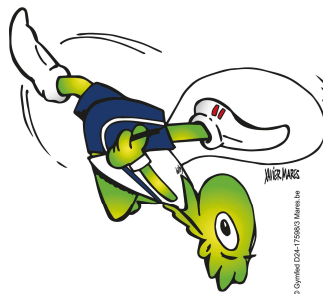
- 40 verschillende brevetten in:
 - 11 categorieën
 - 2 tot 5 moeilijkheidsniveaus per categorie
- 10 haalbare (en coronaproof) brevetten voor lessen LO:



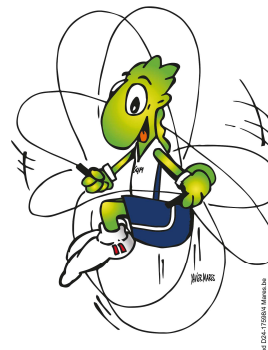
Basis 1-2



Crosses 1-2



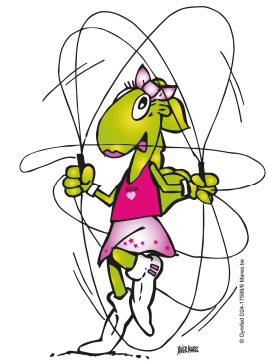
power & gym 1



Multiples 1-2



Releases 1



Speed 1-2

Reglement

- 5 tricks 5x uitvoeren
- De 5 tricks 1x na elkaar in combinatie uitvoeren
- Haal je een score van minstens 75/100 = geslaagd!
- Speed brevetten: behalen van de 3 minimumscores = geslaagd!
- Alle tricks worden op de achterzijde van het brevet beschreven en uitgelegd



BREVET Single Rope BASIS 1

Naam



#weareropeskipping

Deel 1: geïsoleerde skills

Voer elke skill 5x uit, iedere gelukte skill levert 2 punten op.

1 side swing

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

/10

2 side straddle

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

/10

3 forward straddle

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

/10

4 full turn

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

/10

5 criss cross

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

/10

/50

Deel 2: combinatie

Voer skill 1 tem 5 onmiddellijk na elkaar uit zonder te stoppen met springen. Iedere gelukte skill levert 10 punten op.

Voor elke fout of stop is er een deductie van 5 punten.

1	2	skill	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

/50

fouten

TOTAAL SCORE:

/100

(minimaal 75% om het brevet te behalen)



Uitleg skills



1 side swing

Het touw met beide handen naast het lichaam zwaaien en er vervolgens terug over springen.

2 side straddle

De voeten zijwaarts spreiden en terug sluiten.

3 forward straddle

De voeten voorwaarts spreiden en terug sluiten.

4 full turn

Een volledige draai maken rond de lengteas om nadien voorwaarts over het touw springen.

5 criss cross

De armen voor het lichaam kruisen en terug openen.

we are
gym





BREVET SPEED 1

Naam



#weareropeskipping

Behaal op elk onderdeel de minimumscore om het brevet te behalen.

1. 30 seconden single rope speed (rechtervoet wordt geteld)

minimumscore:

40

behaalde score:

ja / nee

2. 30 seconden single rope double unders

minimumscore:

30

behaalde score:

ja / nee

3. 2 minuten single rope speed (rechtervoet wordt geteld)

minimumscore:

140

behaalde score:

ja / nee

Minimumscore op de 3 onderdelen behaald?

ja / nee

Buttons

- Wie slaagt voor een brevet verdient een “button”
- Buttons zijn verkrijgbaar op de gymshop aan 1,5euro per 10 stuks

Meer info over brevetten en buttons:
ropeskiipping@gymfed.be



PARKOUR/ FREERUNNING



Parkour/Freerunning

- Parkour & Freerunning is een omgevingsgerichte discipline. Het draait om interactie tussen het lichaam en de omgeving.
- Outdoor discipline
 - Grond
 - Boordjes, randjes, trappen, ...
 - Banken, muurtjes, rails, ...
 - Bomen, palen, willekeurige obstakels

Parkour/Freerunning

- Veiligheid
 - Controleer de omgeving (Structuren, afleidingen, ...)
 - Verantwoordelijkheid (zelfkennis, concentratie, commitment, ...)
- Parkour doen is op exploratie gaan:
 - Creativiteit
 - Techniek
 - Springen & Landen
 - Vaulting
 - Hangen en swingen
 - Klimmen

Freerunning

- Tools & opleidingen
 - Voorbeeldles Parkour als alternatieve sport in tijden van corona
 - Een pakket met verschillende uitgewerkte lessen in Gymstars formaat
 - Parkourles in clubs of Instructor
- Meer info
 - www.wearefreerunning.be
 - nielsvansanten@gymfed.be



HOE KUNNEN WE JE NOG HELPEN?

gymfed
we are gym

Opleiding en inspiratie

- KW@Home, enkel voor leden - Webinars zijn open voor iedereen (tot 30.11)

www.gymfed.be/nieuws/kaderweekendhome-nu-online

- Opleidingskalender

www.opleidingskalender.be

- Nog heel wat andere programma's

www.gymfed.be

A black and white photograph of three young girls in gymnastics leotards, smiling and hugging each other. The girl on the right is sitting on a ledge, while the other two are standing behind her. The background is a blurred gymnasium.

#blijfsporten

gymfed
we are gym