

DIAGONAAL IN DE KLIMTOUWEN

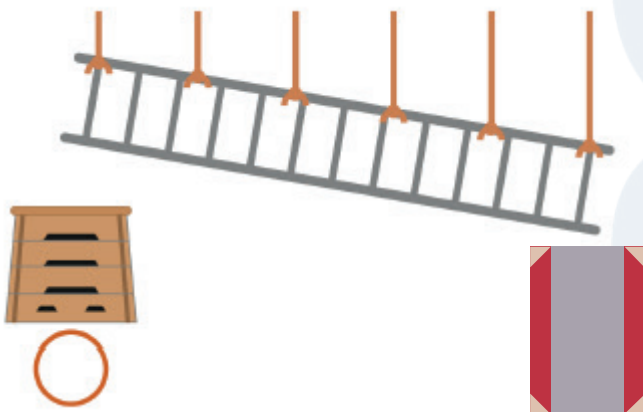
Benodigheden: turnhoepel, springkast, 6 klimtouwen, aluminium ladder lengte 515 cm en trunmat



Opdracht

Via de springkast en de aluminium ladder naar de turnmat. Begin de opdracht in de turnhoepel. Klim via de springkast op de schuin hangende ladder. Klauter over de ladder door je voeten afwisselend te verplaatsen en pak hierbij met je handen de klimtouwen vast. Beëindig de oefening bij de turnmat. Door de ladder te situeren als weergegeven in het arrangement is de opdracht makkelijk. Door de ladder van laag naar hoog te situeren is de opdracht moeilijker.

Arrangement



HORIZONTALAAL IN DE KLIMTOUWEN

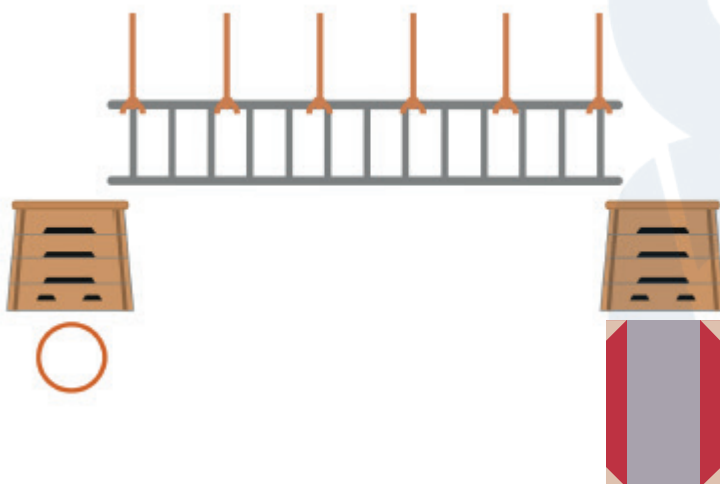
Benodigdheden: turnhoepel, springkast, 6 klimtouwen, aluminium ladder lengte 515 cm en trunmat



Opdracht

Via de aluminium ladder van springkast naar springkast. Begin de opdracht in de turnhoepel. Klim via de springkast op de ladder. Klauter over de ladder door je voeten afwisselend te verplaatsen en pak hierbij met je handen de klimtouwen vast. Beëindig de oefening bij de turnmat. De opdracht is makkelijker door via de onderzijde van de ladder te klimmen. Moeilijker is het om de bovenzijde, dus via de knopen in de klimtouwen, te klauteren.

Arrangement



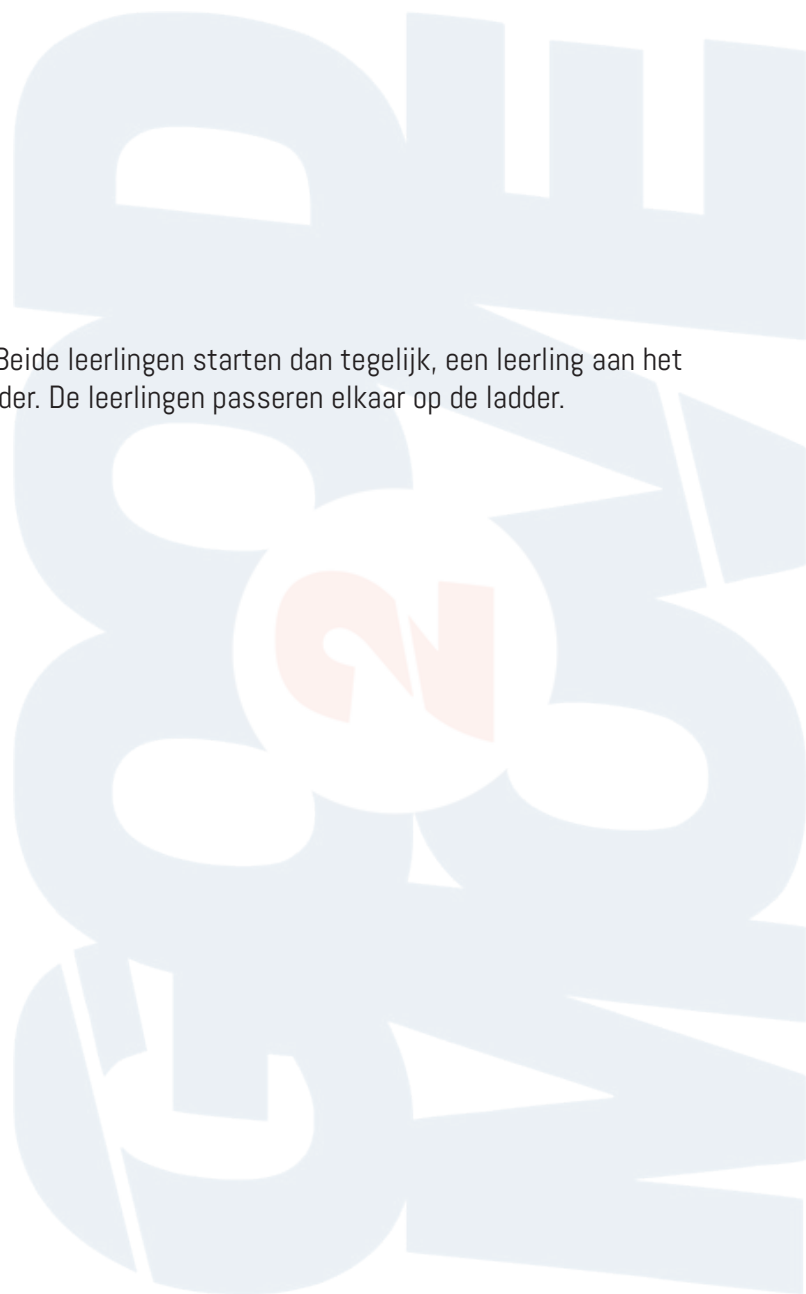
EXTRA INFORMATIE

Hulpverlening

- Stabiliseer de ladder door deze vast te houden
- Leerling vasthouden door de leerkracht.

Variatie

- De opdracht is ook met tweetallen uit te voeren. Beide leerlingen starten dan tegelijk, een leerling aan het begin en de andere leerling aan het einde van de ladder. De leerlingen passeren elkaar op de ladder.



VIA DUBBELE KNOPEN

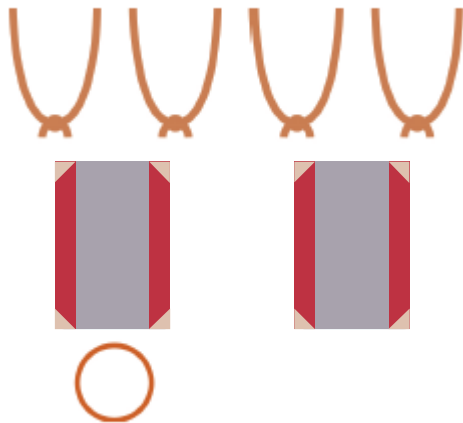
Benodigdheden: turnhoepel, 2 turnmatjes, 8 klimtouwen



Opdracht

Via de dubbele knopen in de klimtouwen zijwaarts klimmen. Begin de opdracht in de turnhoepel. Klim op de eerste knoop en schommel zijwaarts naar de volgende knoop. Pak het volgende klimtouw vast en verplaats je voet naar de volgende knoop. Pak vervolgens met je hand het volgende klimtouw vast. Verplaats vervolgens je andere voet ook naar het volgende klimtouw. Beëindig de oefening bij de laatste turnmat.

Arrangement



EXTRA INFORMATIE

LET OP!

Pas starten als de leerling voor je bij de derde knoop is

Hulpverlening

- Stabiliseer de klimtouwen door ze vast te houden
- Leerling vasthouden door de leerkracht.

Makkelijker

De opdracht is makkelijker door je over minder knopen zijwaarts te verplaatsen.

Moeilijker

De opdracht is moeilijker door je over meer knopen zijwaarts te verplaatsen.

Variatie

Maak de knopen op verschillende hoogtes. Hierdoor kun je opdracht nog makkelijker / moeilijker maken. De opdracht is makkelijker door van hoog naar te laag te klimmen. Moeilijker is het om van laag naar hoog te klimmen.

VIA DE KNOPEN

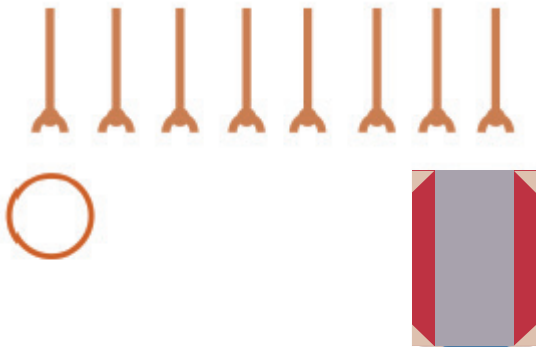
Benodigdheden: turnhoepel, 8 klimtouwen, turnmat



Opdracht

Via de knopen in de klimtouwen zijwaarts klimmen van turnhoepel naar turnmat. Begin de opdracht in de turnhoepel. Ga staan of zitten op de knoop in het eerste klimtouw en pak met je hand het volgende klimtouw vast. Verplaats vervolgens ook je beide voeten naar de knoop van dit klimtouw. Beëindig de oefening bij de turnmat.

Arrangement



EXTRA INFORMATIE

Hulpverlening

- Stabiliseer de klimtouwen door ze vast te houden
- Leerling vasthouden door de leerkracht.

Makkelijker

De opdracht is makkelijker door je over minder knopen zijwaarts te verplaatsen.

Moeilijker

De opdracht is moeilijker door je over meer knopen zijwaarts te verplaatsen.

Variatie

Maak de knopen op verschillende hoogtes. Hierdoor kun je opdracht nog makkelijker / moeilijker maken. De opdracht is makkelijker door van hoog naar te laag te klimmen. Moeilijker is het om van laag naar hoog te klimmen.

VIA KLIMREK NAAR TURNHOEPEL

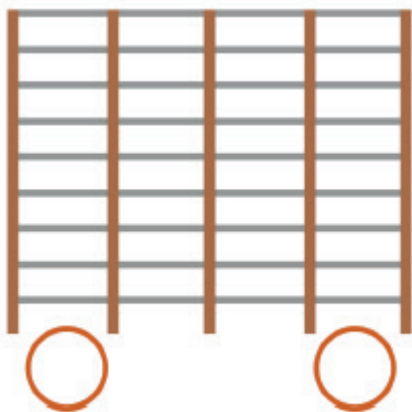
Benodigheden: klimrek, 2 turnhoepels



Opdracht

Klauter via het klimrek van turnhoepel naar turnhoepel. Het klimrek mag recht of schuin gepositioneerd zijn. Begin de opdracht bij de eerste turnhoepel. Klim vervolgens in het klimrek omhoog en klauter vervolgens naar rechts. Klim naar beneden en beëindig de opdracht in de tweede turnhoepel.

Arrangement



EXTRA INFORMATIE

LET OP!

Een leerling mag pas starten , wanneer de voorgaande leerling zijwaarts aan het klauteren is in het klimrek.

Moeilijker

Hoe hoger er geklommen wordt, hoe moeilijker de opdracht. Als het klimrek schuin gepositioneerd is kan het klimrek aan beide zijden gebruikt worden. Klim zijwaarts aan de voorzijde van het klimrek. Klauter vervolgens om het klimrek en keer aan de achterzijde terug. Als er meerdere klimrekken in de zaal naast elkaar aanwezig zijn, dan kan hier gebruik van worden gemaakt. De opdracht is moeilijker als er over meerdere klimrekken zijwaarts geklauterd wordt.

Variatie

Laat de leerlingen per tweetallen de opdracht uitvoeren. Beide leerlingen starten tegelijk, een leerling aan het begin en de andere leerling aan het einde van de klimrek. Ze passeren elkaar dan in het klimrek.

VIA DE TRAPEZOIDES

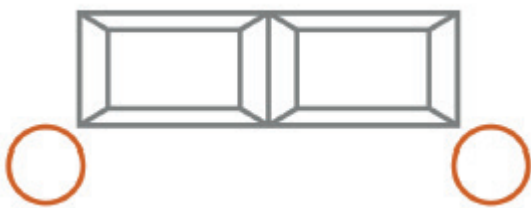
Benodigdheden: klimrek, 2 turnhoepels



Opdracht

Klauter over de trapezoïdes van de ene naar de andere turnhoepel. Begin in de eerste turnhoepel. Klim via de middenstang op de trapezoïde. Klauter vervolgens naar de tweede trapezoïde en klauter of spring vervolgens naar beneden naar de tweede turnhoepel. Beëindig de opdracht in de tweede turnhoepel.

Arrangement



EXTRA INFORMATIE

LET OP!

De volgende leerling mag pas starten, wanneer de voorgaande leerling bij de tweede trapezoïde is.

Makkelijker

Plaats een dekplank op de trapezoïdes.

Moeilijker

- Plaats geen dekplank op de trapezoïdes.
- Vergroot de afstand tussen de beide trapezoïdes.
- Stel de trapezoïdes anders op ten opzichte van elkaar. Varieer bijvoorbeeld in lengte en breedte.

Variatie

Laat de leerlingen per tweetallen de opdracht uitvoeren. Beide leerlingen starten tegelijk, een leerling aan het begin en de andere leerling aan het einde van deze klautersituatie. De leerlingen passeren elkaar dan op de trapezoïde.

INDIANENBRUG

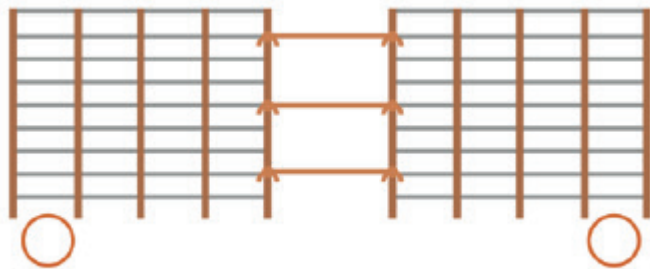
Benodigheden: 2 turnhoepels, 2 klimrekken, trektouw



Opdracht

Klauter van turnhoepel naar turnhoepel via de klimrekken en de indianenbrug. Begin in de eerste turnhoepel. Klim vervolgens in het klimrek en gebruik het trektouw (de indianenbrug) om van het ene klimrek naar het andere klimrek te klauteren. Klim vervolgens via het tweede klimrek naar beneden. Beëindig de oefening in de laatste turnhoepel.

Arrangement



EXTRA INFORMATIE

LET OP!

Pas starten als het klimrek leeg is. Er mag maximaal één persoon per keer op de indianenbrug.

Makkelijker / Moeilijker

Hoe lager er geklommen wordt, hoe makkelijker de opdracht. Zijwaarts over de indianenbrug is makkelijker.

Over de hoge indianenbrug klimmen is moeilijker. Ook is het moeilijker om als een koorddanser, voorwaarts of achterwaarts, over de indianenbrug te lopen.

Variatie

Laat de leerlingen per tweetal de opdracht uitvoeren. Hierbij starten ze tegelijkertijd; een leerling aan het begin en de andere leerling aan het einde van de klautersituatie.

Elkaar passeren op de indianenbrug is moeilijk als ze elkaar op de dezelfde hoogte passeren. Makkelijker is het als ze elkaar passeren op verschillende hoogte (een over de hoge en de ander over de lage indianenbrug).

VIA SPRINGKAST EN KLIMREK

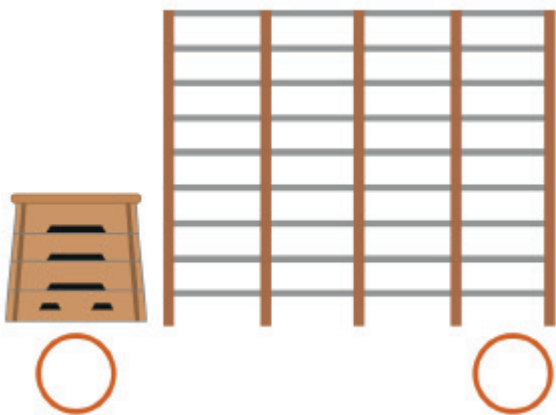
Benodigdheden: springkast, klimrek, 2 turnhoepels



Opdracht

Van turnhoepel naar turnhoepel via de springkast en het klimrek. Begin in de eerste turnhoepel. Klauter rechtstreeks op de springkast of gebruikt de uitsparingen om op de springkast te klimmen. Klauter vervolgens op het klimrek en verplaats je zijwaarts naar de andere turnhoepel. Beëindig de oefening in de laatste turnhoepel.

Arrangement



EXTRA INFORMATIE

Makkelijker

De opdracht is makkelijker naarmate de springkast lager is.

Moeilijker

De opdracht is moeilijker naarmate de springkast hoger is.

Variatie

Laat de leerlingen per tweetal de opdracht uitvoeren. Hierbij starten ze tegelijkertijd; een leerling aan het begin en de andere leerling aan het einde van de klautersituatie. Laat ze elkaar passeren op het klimrek.

NAAR BENEDEN GLIJDEN

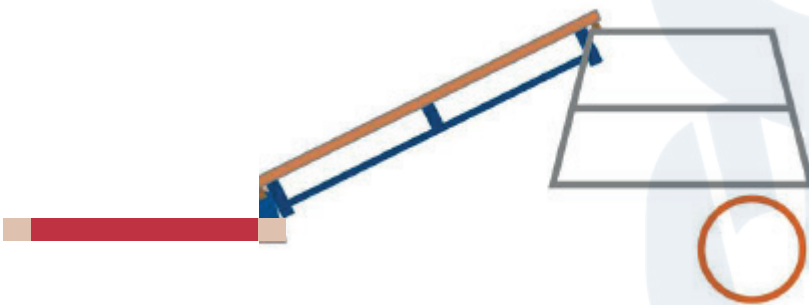
Benodigdheden: turnhoepel, trapezoïde met dekplank, turnbank, turnmat



Opdracht

Naar beneden glijden over de turnbank. Begin de opdracht in de turnhoepel. Klim vervolgens via de middenstang van de trapezoïde, met behulp van je knieën of voeten, op de dekplank. Laat je vervolgens via de turnbank naar beneden glijden. Beëindig de oefening op de turnmat.

Arrangement



EXTRA INFORMATIE

Makkelijker / Moeilijker

De opdracht is moeilijker naarmate het toestel waarop geklauterd moet worden hoger is.

Als het toestel waarop geklauterd moet worden minder/meer steunmogelijkheden heeft is de opdracht moeilijker/makkelijker.



SPRING VAN DE SPRINGKAST 1

Benodigheden: turnhoepel, springkast, turnmat



Opdracht

Klim op de springkast en spring naar beneden. Begin de opdracht in de turnhoepel. Klauter rechtstreeks op de springkast of gebruikt de uitsparingen om op de springkast te klimmen. Kruip of loop over de springkast en spring vervolgens naar beneden op de turnmat.

Arrangement



SPRING VAN DE SPRINGKAST 2

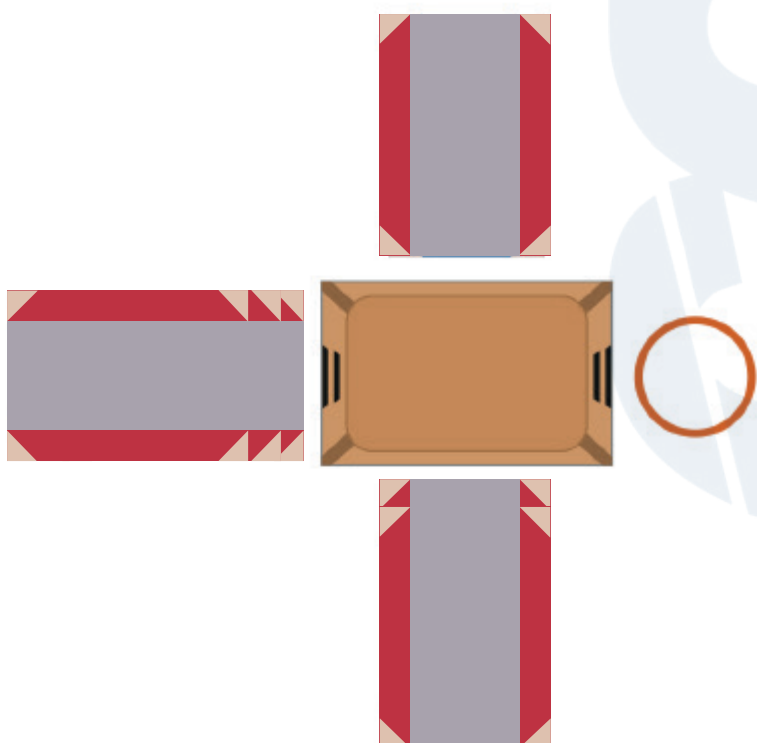
Benodigheden: turnhoepel, springkast, turnmat



Opdracht

Klim op de springkast en spring naar beneden. Begin de opdracht in de turnhoepel. Klauter rechtstreeks op de springkast of gebruik de uitsparingen om op de springkast te klimmen. Kruip of loop over de springkast en spring naar beneden op een van de turnmatsituaties (1, 2 of 3 turnmatten hoog).

Arrangement



EXTRA INFORMATIE

Makkelijker

De opdracht is makkelijker als er geen rechte delen aan de springkast zijn toegevoegd.

Doordat een aantal turnmatten op elkaar gestapeld zijn, is de springafstand kleiner en de opdracht dus makkelijker.

Moeilijker

De opdracht is moeilijker naarmate de springkast hoger is. Een hogere springkast kan gemaakt worden door er rechte delen aan toe te voegen.

Variatie

In plaats van een springkast kan er ook een trapezoïde met dekplank gebruikt worden. Doordat de trapezoïde minder steunmogelijkheden heeft is de opdracht moeilijker.

LINTJE AANTIK

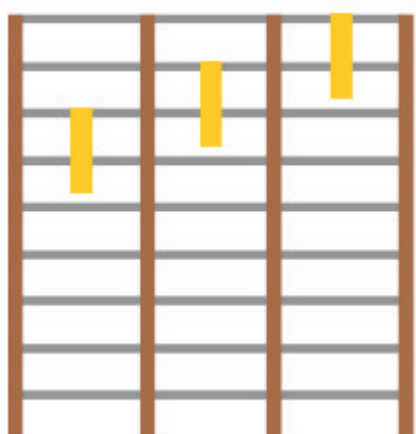
Benodigdheden: turnhoepel, springkast, turnmat



Opdracht

Klim omhoog in het eerste vak van het klimrek en tik het partijlint aan. Klim vervolgens naar beneden. Schuif een klimvak op naar rechts. Klim omhoog in het tweede klimvak en tik ook hier het partijlint aan. Klim vervolgens weer naar beneden. Doe deze opdracht bij elk klimvak waar een partijlint hangt.

Arrangement



EXTRA INFORMATIE

LET OP!

De volgende leerling mag starten als de voorgaande leerling bij het derde klimvak is.

Makkelijker / Moeilijker

De opdracht is moeilijker als het partijlint hoger in het klimrek hangt en is makkelijker als het partijlint lager in het klimrek hangt.

Maak de opdracht moeilijker door soms een trede over te slaan. Hang eventueel partijlinten aan de treden, waarop geen voeten geplaatst mogen worden.

