|  |
| --- |
| **LICHAMELIJKE OPVOEDING**  Gerelateerde afbeelding |

|  |  |
| --- | --- |
| **BALANCEREN / HANDSTAND Ligsteun, handstand en handstand overslag** | **Beeld** |
| Niveau start lukt niet |  |
| Horizontaal steunen op handen met voeten in wandrek of op bovenste kastdeel = START |  |
| Handstand met oplopen tegen de muur |  |
| Handstand tegen de muur zonder hulp |  |
| Handstand op een bovenste kastdeel tegen de muur zonder hulp |  |
| **VOORWERP IN BEWEGING BRENGEN/HOUDEN Dribbelen met hockeystick in vak / om pylon** | **Beeld** |
| Niveau start lukt niet |  |
| Dribbelen in het vak met hockeyknots en grote bal = START |  |
| Dribbelen met wandelen in het vak met hockeystick en hockeybal |  |
| Dribbelen met de bal, 3 achtjes in 30 sec. (6 keer om pylon) |  |
| Dribbelen met de bal, 4 ½ achtjes in 30 sec. (9 keer om pylon) |  |
| **ROND TOESTELASSEN DRAAIEN Duikelen voor- en achterover aan brug of rekstok** | **Beeld** |
| Niveau start lukt niet |  |
| Koprol of deegrol op de dikke mat onder de brug of rekstok = START |  |
| Voorover duikelen om de lage legger van de brug of rekstok |  |
| Achterover duikelen om de rekstok met afzet van schuin kastdeel of met hulp |  |
| Achterover duikelen om de rekstok of hoge legger van de brug |  |
| **ZICH LOPEND VERPLAATSEN Shuttle Run test** | **Beeld** |
| Trap ½ tot en met 1 ½ |  |
| Trap 2 en 2 ½ |  |
| Trap 3 en 3 ½ |  |
| Trap 4 tot en met 5 ½ (met STOP bij op tijd) |  |
| Trap 6 tot en met 8 (met STOP bij op tijd) |  |
| **SPRINGEN Verspringen in de gymzaal met landing op de dikke mat** | **Beeld** |
| Niveau start lukt niet |  |
| Verspringen met afzet op turnmat (75 cm tot 150 cm) = START |  |
| Verspringen met afzet op step (150 cm tot 200 cm) |  |
| Verspringen met afzet op step (200 cm tot 250 cm) |  |
| Verspringen met afzet op step (250 cm tot 290 cm) |  |

|  |  |
| --- | --- |
| ZWEMMEN Kan schoolslag uitvoeren in het instructiebad (streefdoel = badmuts geel) |  |
| SPELINZICHT Kan eenvoudige spelideeën uitvoeren |  |
| HOUDING Zet zich oprecht in om iets bij te leren |  |
| OMGANG MET ANDEREN Kan verlies sportief opnemen |  |

|  |
| --- |
|  |