

Inhoud

| | |
|---|----|
| Voorwoord | 7 |
| 1 Inleiding | 10 |
| 2 Uitgangspunten en doelstellingen | 13 |
| 2.1 Een meervoudige deelnamebekwaamheid | 13 |
| 2.2 Enkele pijlers | 15 |
| 2.3 Principes van acrobatiek | 19 |
| 2.4 Algemene doelstellingen | 23 |
| 3 Enkele praktische punten | 25 |
| 4 Vervolgacrobatiek | 31 |
| 4.1 Oplooptrucs | 31 |
| 4.1.1 Vanuit schouderzit naar plank achterover af | 32 |
| 4.1.2 Vanuit schouderzit naar vliegtuig | 35 |
| 4.1.3 Vanuit schouderzit via mitella naar schouderstaan | 38 |
| 4.1.4 Oploop naar schouderstaan en voor afspringen | 41 |
| 4.2 Ligtrucs | 47 |
| 4.2.1 Snoek op twee onderpersonen | 48 |
| 4.3 Hangtrucs | 51 |
| 4.3.1 Omgekeerde stoel en vlag | 52 |
| 4.3.2 Omgekeerde stoel met ondersteuning | 53 |
| 4.3.3 Omgekeerde stoel (zonder ondersteuning) | 56 |
| 4.3.4 Vlag met ondersteuning | 59 |
| 4.3.5 Vlag (zonder ondersteuning) | 62 |
| 4.4 Op-koptrucs | 65 |
| 4.4.1 Dubbele bolk | 66 |
| 4.5 Draaitrucs | 70 |
| 4.5.1 Handstand eiland | 70 |
| 5 Series, variaties en presentaties | 75 |
| 5.1 Serie 1: van oploop schouderzit naar omgekeerde stoel | 76 |
| 5.2 Serie 2: van snoek naar bolk-enkels | 80 |
| 5.3 Serie 3: van bolk naar kikker naar stoel | 84 |
| 5.4 Variaties | 89 |
| 5.5 Presentaties | 91 |

derwijs 12-16

oewegings-

each-ball

nen van scher-

verkrijgen bij
Postbus 2041,

| | |
|--|-----|
| 6 Evaluatie | 93 |
| 6.1 Vooraf | 93 |
| 6.2 Een groepsevaluatie acrobatiek | 93 |
| 6.3 Evaluatieformulieren | 97 |
| 7 Over planning | 104 |
| 7.1 De plaats van Samen in balans in het programma bewegingsonderwijs | 104 |
| 7.2 Plannen in soorten en maten | 106 |
| Literatuur en adressen | 108 |