

# Leermiddelen digitaal en direct toegankelijk (3)

De site [Wikiwijs.nl](http://Wikiwijs.nl) geeft toegang tot leermiddelen voor verschillende vakken. Ook voor lichamelijke opvoeding. Docenten en studenten kunnen via deze site 'halen en brengen'. Dat betekent dat iedereen er leermiddelen kan plaatsen maar ook kan zoeken naar leermiddelen. Je hebt een zogenaamde 'Entree'-gebruikersnaam en -wachtwoord nodig om toegang te krijgen. Veel collega's hebben dit al via hun school waardoor er weinig in de weg staat Wikiwijs te gebruiken.

**Door: Hjalmar Zoetewei en Maarten Massink**

In *Lichamelijke Opvoeding 7 en 9* (2014) hebben we enkele voorbeeldleermiddelen opgenomen. In dit artikel wil de redactie je meer voorbeelden laten zien van inzendingen. Ze zijn afkomstig van [wikiwijs.nl](http://wikiwijs.nl) en [gymleraren.nl](http://gymleraren.nl).

Je krijgt toegang tot de site via [kvloweb.nl](http://kvloweb.nl). Als je in *Wikiwijs* bent kun je klikken op

*lesmateriaal*, dan op *voortgezet onderwijs* (Let op: hier staat ook materiaal voor het basisonderwijs), gevolgd door het aanklikken van het vak *lichamelijke opvoeding*. Als je daarna op het zoekicoontje klikt krijg je veel resultaten van leermiddelen. Door meer zoekopties aan te klikken kun je filters inschakelen waarmee je het zoeken kunt specificeren.

Soms staan er leuke ideeën om in je les uit te proberen bijvoorbeeld een stappenplan voor handstanddoorrollen van Heleen de Witte. Het zijn heldere lesbrieven met duidelijke opdrachten en illustraties, waarin leerlingen stap voor stap zelfstandig verder kunnen werken met duidelijke voorwaarden en aandachtspunten. De teksten van de lesbrieven zijn in deze opmaak gecomprimeerd. ◀

## Leskaart handstand doorrol

### Stap 1:

- zet een matje tegen de muur en leg een matje op de grond → *foto 1*
- ga met je rug naar de muur toe staan
- plaats je handen op de mat en loop met je voeten tegen de muur omhoog → *foto 2*
- blijf vijf tellen stilstaan.

#### Aandachtspunten:

- je vingers wijzen recht vooruit → *foto 3*
- sta met rechte armen → *foto 3*.

#### Voorwaarden om door te mogen naar stap 2:

- vijf tellen of langer kunnen blijven staan
- steunen met rechte armen.

→ Gaat dit allebei goed dan mag je door naar stap 2.



Foto 1



Foto 2



Foto 3

*Leskaart handstand doorrol*

## Stap 2:

- zet een matje tegen de muur en leg een matje op de grond → *foto 1*
- ga met je neus naar de muur toestaan
- steun met twee handen op de grond, niet te dicht bij de muur → *foto 2*
- gooi 1 been op, zodat deze de muur raakt, laat het andere been hangen → *foto 3*
- tik de muur aan met 1 voet.

**Aandachtspunten:**

- steun met rechte armen
- plaats je handen niet te dicht bij de muur
- vingers wijzen naar de muur
- tien keer proberen
- gooi niet te zacht op anders raak je de muur niet
- vraag om hulp als het niet lukt.

**Voorwaarden om door te mogen naar stap 3:**

- je moet steunen met rechte armen
- je moet de muur met je voet raken.

→ Lukt dit allebei dan mag je door naar stap 3.



Foto 1



Foto 2



Foto 3

*Leskaart handstand doorrol*

## Stap 3:

- zet een matje tegen de muur en leg een matje op de grond → *foto 1*
- ga klaar staan met de armen gestrekt omhoog langs je oren → *foto 2*
- maak een grote stap en plaats je handen op de grond → *foto 3*
- ga met beide voeten tegen de muur aanstaan → *foto 4*
- laat je benen om de beurt weer terug op de mat komen.

**Aandachtspunten:**

- steun met rechte armen
- zorg beide voeten de mat raken
- land op je voeten.

**Voorwaarden om door te mogen naar stap 4:**

- steunen met rechte armen
- beide voeten moeten de mat raken
- je moet weer op beide voeten landen.

→ Lukt dit allemaal dan mag je door naar stap 4.



Foto 1



Foto 2



Foto 3



Foto 4

Contact:

*hjalmar.zoetewei@kvlo.nl*  
*maarten.massink@kvlo.nl*

## Leskaart handstand doorrol

# Stap 4:

- leg een lange mat op de grond → *foto 1*
- vraag iemand om jou te komen helpen!!!!
- de hulpverlener zorgt er voor dat jij veilig kan oefenen!!
- één van jullie gaat op de mat staan als hulpverlener, de ander gaat de handstand doen
- de hulpverlener staat met zijn armen naar voren klaar om de benen van de ander aan te pakken → *foto 2*
- de ander maakt de handstand zoals geleerd is in de vorige stappen
- leun tegen de armen van de hulpverlener aan → *foto 2*
- blijf zeker vijf tellen staan en zorg dat je helemaal recht bent
- laat je benen om de beurt weer naar beneden komen
- landen op twee voeten.

### Aandachtspunten:

- zorg voor een hulpverlener
- de hulpverlener moet jou goed vasthouden
- steun met rechte armen
- zorg dat je helemaal recht bent.

### Voorwaarden om door te mogen naar stap 5:

- steunen met rechte armen
- je kan zeker vijf seconden stil blijven staan
- je bent helemaal recht.

→ Kun je dit allemaal dan mag je door naar stap 5.



Foto 1



Foto 2

## Leskaart handstand doorrol

# Stap 5:

- leg een lange mat op de grond → *foto 1*
- ga zelf proberen, zonder hulp, om 5 seconden in de handstand te blijven staan → *foto 2*
- zet je handen neer, gooi je benen op en strek je hele lichaam
- probeer met je handen goed te duwen om recht te blijven.

### Aandachtspunten:

- gooi niet te hard op anders klap je door
- gooi niet te zacht op anders kun je niet in handstand komen
- lukt het nog niet ga dan even terug naar stap 5 en laat je door iemand helpen
- druk met je handen je lichaam recht.

### Voorwaarden om door te mogen naar de stap 6:

- steunen met rechte armen
- minimaal vijf seconden stil blijven staan
- staan met een recht lichaam.

→ Lukt dit allemaal dan mag je door naar stap 6.



Foto 1



Foto 2

*Leskaart handstand doorrol*

## Stap 6:

- rol een lange mat uit → *foto 1*
- vraag iemand om jou te komen helpen!!!
- de hulpverlener zorgt er voor dat jij veilig kan oefenen!!
- maak een handstand zoals je in de voorgaande stappen hebt gedaan
- de hulpverlener pakt jou onderbenen vast als je in handstand staat → *foto 2*
- laat je zelf door je handen zakken → *tekening*
- rol door → *tekening*.



Foto 1



Foto 2

**Aandachtspunten:**

- blijf zeker vijf seconden staan
- sta in de handstand met rechte armen en een recht lichaam
- steun niet op je hoofd als je door je armen zakt
- rol door tot je weer op je voeten staat.

**Voorwaarden om door te mogen naar stap 7:**

- je staat in de handstand met rechte armen en een gestrekt lichaam
- je steunt niet op je hoofd als je doorrolt
- je blijft zeker vijf seconden in handstand staan voordat je door rolt

→Lukt dit allemaal dan mag je door naar stap 7.

*Leskaart handstand doorrol*

## Stap 7:

- maak zonder hulp de handstand doorrol
- plaats je handen
- blijf vijf seconden met een gestrekt lichaam in handstand staan
- rol door, zonder op je hoofd te steunen
- eindig op je voeten.

