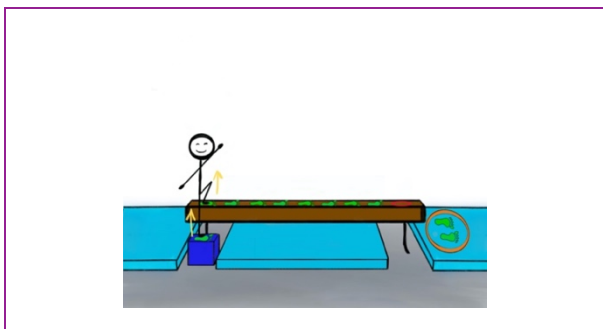
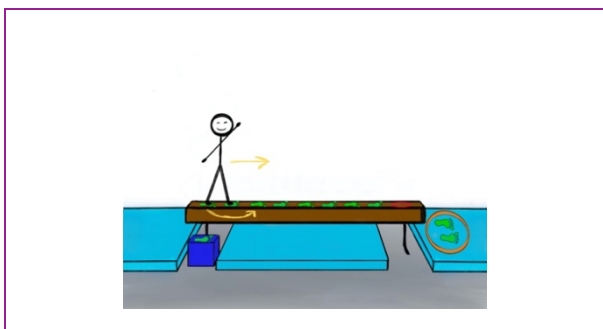


Balk



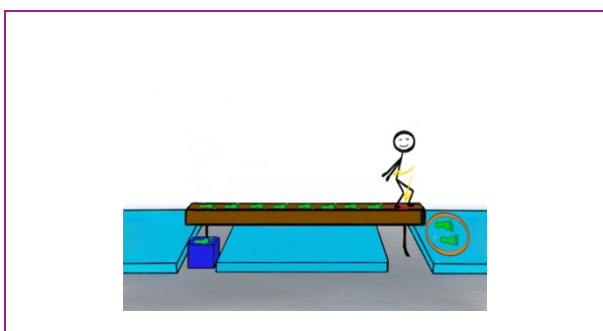
Aandachtspunten fig 1:

- Plaats één voet op de balk.
- Hou je armen horizontaal.
- Hou je hoofd en romp recht.
- Duw jezelf omhoog.



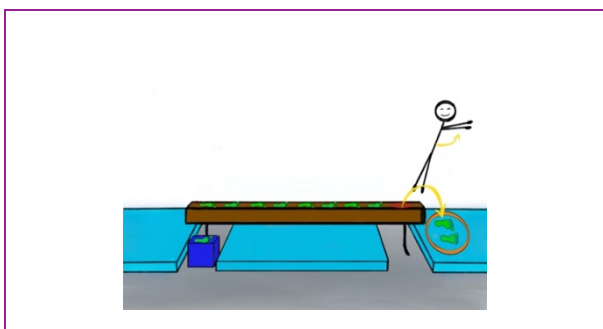
Aandachtspunten fig 2:

- Hou je armen horizontaal.
 - Hou je hoofd en romp recht.
 - Hou je blik gericht op één punt.
 - Stap over de balk en hou je been telkens zo dicht mogelijk bij de balk.
- Tip: glij met je voet langs de balk.



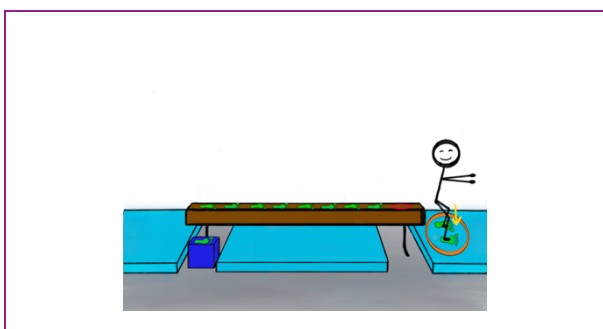
Aandachtspunten fig 3:

- Buig door je knieën als voorbereiding op de afsprong.
- Begeleid de beweging door je armen achterwaarts te zwaaien.



Aandachtspunten fig 4:

- Spring met twee voeten samen van de balk.
- Begeleid de beweging door je armen voorwaarts te zwaaien.
- Hou je hoofd en romp recht tijdens de sprong.



Aandachtspunten fig 5:

- Land met je beide voeten naast elkaar.
- Buig bij de landing door je knieën.
- Hou je armen voor je.
- Hou je hoofd en romp recht.

Analyse oefening

1. Opstap: plaats 1 voet op de balk en duw je op.
2. Stappen: stap op de balk en hou je zwaaibeen telkens dicht bij de balk. Hou je armen horizontaal om makkelijker je evenwicht te bewaren en kijk voor je uit.
3. Voorbereiding afsprong: buig door je knieën en bouw kracht op om te springen.
4. Afsprong: spring met twee voeten samen van de balk.
5. Landing: land met twee voeten samen en buig hierbij door de knieën om een zachte landing te bekomen.

Vorbereidende oefeningen

- Over een lijn stappen op de grond in spelvorm.
- Op een Zweeds bank stappen in spelvorm.
- Op een omgekeerde Zweedse bank stappen in spelvorm.
 - o Kegels tikken met handen/voeten, schijfjes oprapen, voorwerpen overbrengen, gooien en vangen, richten naar een doel, elkaar spiegelen ...
- Opstappen op verhoogjes: verschillende vormen en groottes.
- Springen van verschillende hoogtes/voorwerpen.

Meest voorkomende fouten bij DCD

- Opstap
 - o Opduwen met verkeerde been.
- Stappen
 - o Te veel zwaaibewegingen maken met armen en benen.
 - o Te grote stappen zetten.
 - o Te snel gaan.
 - o Niet voor zich uit kijken, afgeleid door de omgeving.
 - o Onvoldoende evenwicht.
 - o Zwakke rompcontrole.

Extra tips

- Markeringen plaatsen waar de voeten moeten staan tijdens de opstap en de afsprong.
- Kijk naar de balk indien het te moeilijk is om voor je uit te kijken.