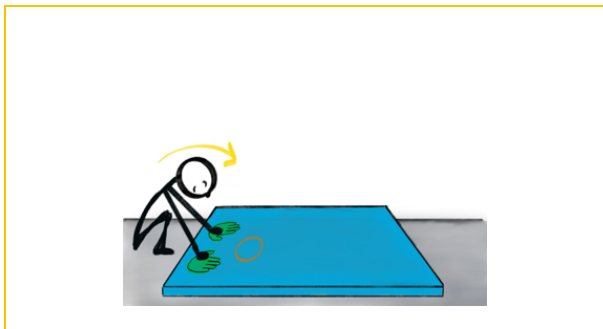
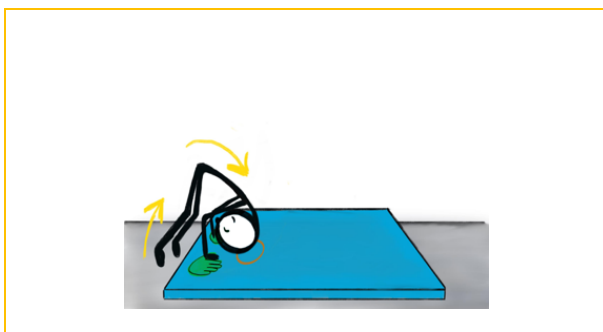


Koprol



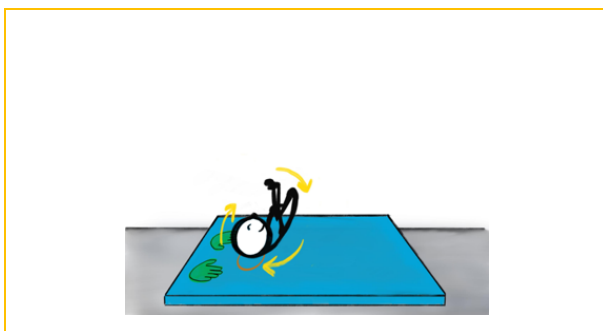
Aandachtspunten fig 1:

- Hou je armen gestrekt voor je.
- Handen op schouderbreedte.
- Kin op de borst.



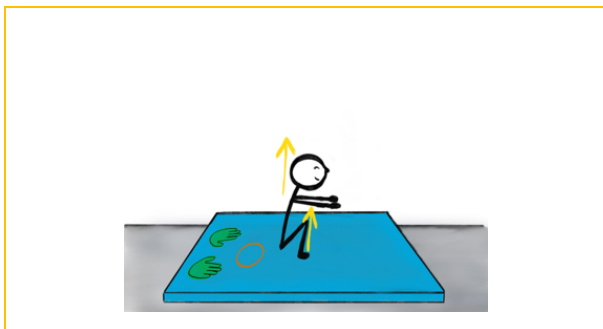
Aandachtspunten fig 2:

- Kin op de borst.
- Bolhouding voorbereiden.



Aandachtspunten fig 3:

- Span je lichaam aan om de bolhouding te behouden.



Aandachtspunten fig 4:

- Hou je armen gestrekt voor je.
- Gebruik je beenkracht om recht te komen.

Analyse oefening

1. Uitgangshouding: voorbereiding op de koprol.
2. Afduwen van het volledige lichaam.
3. Rollen.
4. Eindfase: rechtekomen tot stand.

Vorbereidende oefeningen

- Buiklig op bobathbal: Doorrollen tot handensteun, daarna doorrollen tot koprol.
- Bolletje maken op de mat: iemand rolt het kind (vormspanning behouden), zelf heen en weer/voor en achter wiegen, op de rug rollen en terugkomen tot zit/hurkzit.
- Voorwerp tussen kin en borst steken (pittenzakje, tennisbal ...).
- Konijnensprong.

Meest voorkomende fouten bij DCD

- Uitgangshouding
 - o Gestrekte benen.
 - o Poep in de lucht.
 - o Voeten niet naast elkaar.
 - o Handen tussen knieën.
- Afduwen van het lichaam.
 - o Voorhoofd op de mat.
 - o Geen kin op de borst.
 - o Benen duwen niet samen af.
 - o Handen voor het hoofd.
 - o Lichaam niet in bolhouding.
- Het rollen.
 - o Geen volgehouden bolhouding.
 - o Benen blijven niet samen.
- Tot stand komen.
 - o Onvoldoende kracht om tot stand te komen.
 - o Laten zich terug naar achter vallen.
 - o Onvoldoende evenwicht.

Extra tips

- Tactiele feedback om het zitvlak naar beneden te houden bij de uitgangshouding.
- Tennisbal of pittenzakje tussen kin en borst plaatsen.
- Kruisjes/handjes plaatsen waar de handen en het hoofd moeten geplaatst worden.
- Pittenzakje of knuffel tussen de benen zodat deze gesloten blijven.
- Plaats eventueel je handen rond je benen.