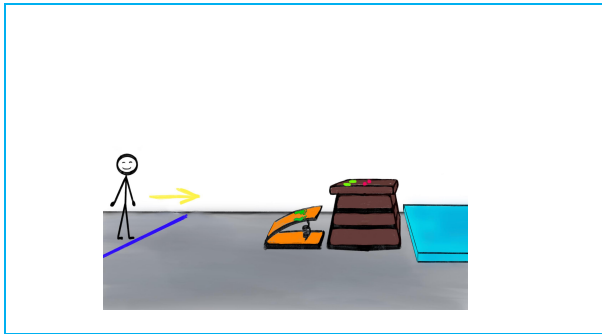
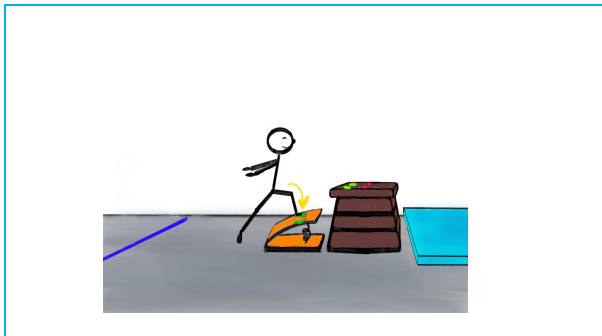


# Tussensteun op de plint



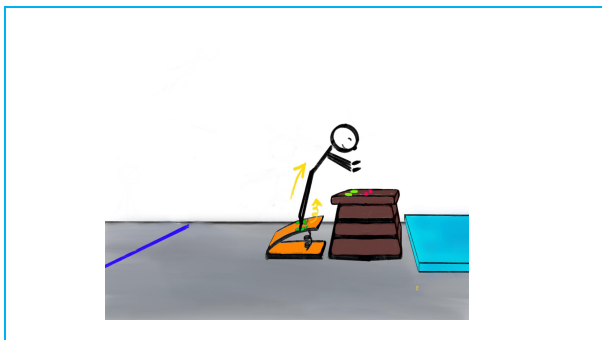
## Aandachtspunten fig 1:

- Loop snel aan naar de plint.
- Kijk in de richting van de plint.



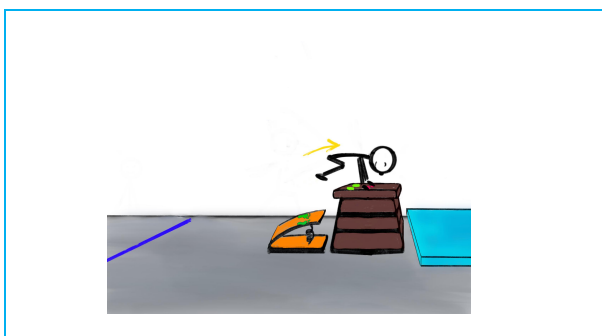
## Aandachtspunten fig 2:

- Vertraag niet als je dicht bij de plint komt.
- Spring naar boven én naar de plint toe.



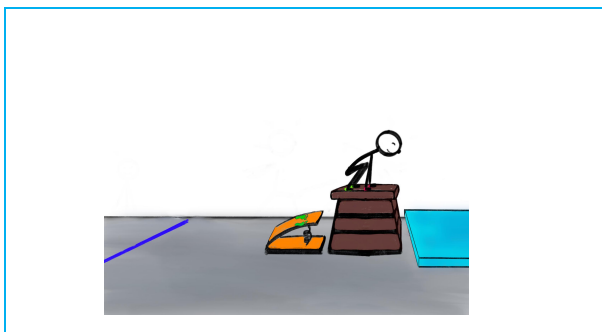
## Aandachtspunten fig 3:

- Streck je armen uit.
- Stoot af met beide voeten naast elkaar op de springplank.



## Aandachtspunten fig 4:

- Plaats je handen zo ver mogelijk en naast elkaar op de plint.
- Spring met beide voeten tegelijk omhoog én naar voor.
- Kijk naar het einde van de plint.



## Aandachtspunten fig 5:

- Land met je voeten zo dicht mogelijk bij je handen.

## Analyse oefening

1. Aanloop: ritmisch versnellend aanlopen, voorbereiding op de sprong.
2. Afstoot op de springplank.
3. Zweeffase: springen naar de plint.
4. Handen plaatsen: sprong afremmen.
5. Voeten plaatsen: einde van de sprong.

## Vorbereidende oefeningen

- Springen (In de hoogte, verspringen).
- Loopselletjes.
- Kruiwagentje (schouderstabiliteit en steunname op de handen).
- Konijnsprong (op de grond, op een bank).
- Steunsprongen tussen 2 banken, over stokken.
- Hurksprong op verlaagde plint (zonder springplank en zonder aanloop).
- Hurksprong op plint met springplank (zonder aanloop).

## Meest voorkomende fouten bij DCD

- Aanloop
  - o Kunnen hun armen niet gekruist meebewegen met de benen.
  - o Lopen niet snel genoeg aan.
- Afstoot op de springplank.
  - o Springen enkel omhoog en niet naar voor.
  - o Springen naar voor en niet hoog genoeg (botsen tegen de plint).
  - o Vertragen te veel als ze aan de plint komen.
- Zweeffase
  - o Reiken niet met hun handen naar voor.
  - o Strecken hun armen niet.
- Handen plaatsen.
  - o Plaatsen hun handen niet ver genoeg, hierdoor kunnen de voeten niet meer op de plint.
  - o Plaatsen hun handen niet mooi naast elkaar.
- Voeten plaatsen.
  - o Plaatsen hun voeten te ver van de handen.

## Extra tips

- Hang een tekening op de plint (en verander deze telkens). De kinderen moeten eerst zeggen welke tekening er hangt vooraleer ze kunnen beginnen met hun aanloop.
- Lopen met 2 stokken in de handen, de begeleider neemt de stokken achteraan vast en doet de gekruiste beweging.
- Begin met lage plint (zonder springplank), verhoog de plint en voeg pas later de springplank toe.
- Handjes plaatsen op de plint zodat de kinderen visueel gestimuleerd worden om hun handen naar voor uit te steken én ver genoeg op de plint te plaatsen.
- Plaats voetjes op de springplank zodat het kind ziet waar hij moet afstoten.
- Plaats voetjes op de plint zodat het kind ziet waar hij met de voeten moet landen.