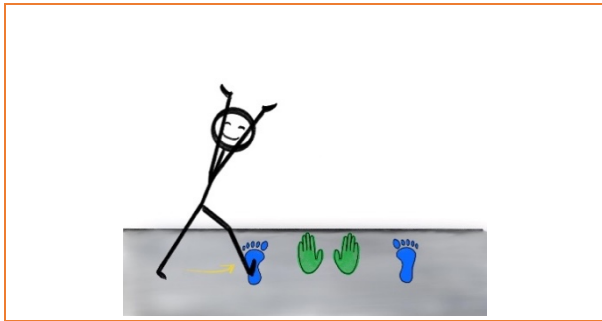
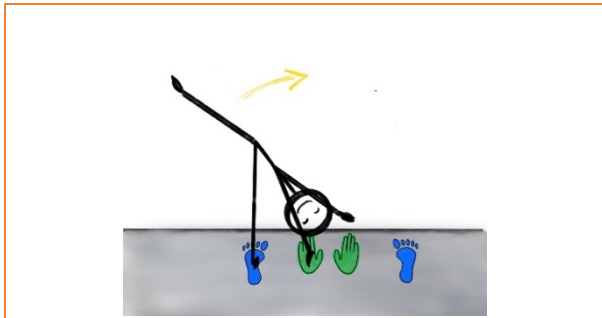


# Radslag



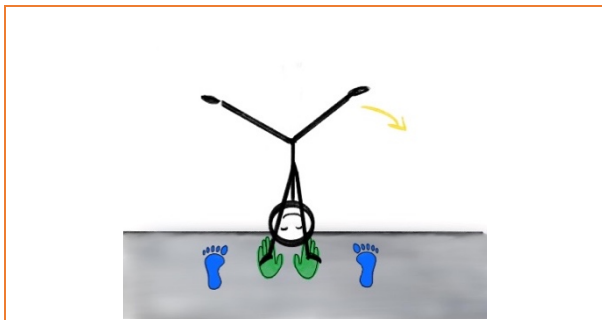
Aandachtspunten fig 1:

- Kijk recht voor je.
- Hou je armen gestrekt.
- Voeten staan op schouderbreedte.
- Zet een grote stap naar voor.
- Kijk naar de plaats op de grond waar je handen moet plaats.



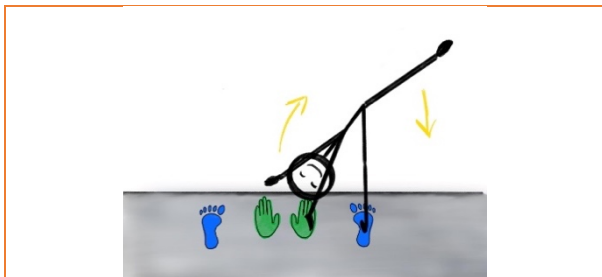
Aandachtspunten fig 2:

- Plaats je handen één voor één op de grond door draaiing in de romp ('hand-hand').
- Zwaai je been over met voldoende snelheid.



Aandachtspunten fig 3:

- Kijk naar een punt op de grond tussen je handen.
- Hou je armen stevig gestrekt.
- Benen blijven gestrekt en zwaaien één voor één naar de andere kant.



Aandachtspunten fig 4:

- Voeten landen één voor één op de grond ('voet-voet').
- Door de snelheid zal het overzwaaien vanzelf gaan.



Aandachtspunten fig 5:

- Goed doorzwaaien zodat je mooi rechtop terug kan eindigen.

## Analyse oefening

1. Uitgangshouding: vormspanning met armen en benen gestrekt naast elkaar.
2. Beginfase: grote stap voorwaarts zetten en handen plaatsen.
3. Zwaai fase: benen gespreid in de lucht en armen stevig gestrekt met romp in vormspanning.
4. Eindfase: voeten één voor één terug op de grond plaatsen met romp in vormspanning.

## Vorbereidende oefeningen

- Bepalen dominante been: schoppen op bal, persoon rustig naar voor duwen (opvangreacties).
- Vormspanningsoefening per 2: de ene neemt de andere vast ter hoogte van de voeten en heft deze omhoog, de andere moet mooi één plank blijven vormen.
- In plankhouding met goede vormspanning voorwaarts en zijwaarts verplaatsen.
- Handenstand tegen de muur met goede vormspanning.
- Kruiwagentje met focus op het stabiel houden van het lichaam.
- Wendsprong over een bank uitvoeren handen en voeten plaatsen op ritme ("hand-hand-voet-voet").
- Wendsprong uitvoeren maar benen steeds hoger zwaaien/over schuin ingehaakte bank.
- Radslag uitvoeren vanaf een verhoogje zodat je meer snelheid hebt om over te zwaaien.

## Meest voorkomende fouten bij DCD

- Uitgangshouding
  - Zwakke rompoprichting.
  - Armen te weinig gestrekt.
  - Direct naar de voeten kijken.
- Beginfase:
  - Te kleine stap voorwaarts zetten.
  - Handen te dicht bij de voeten plaatsen.
  - Te weinig zwaai kracht van het eerste been.
  - Angst om handen naar de grond te brengen.
  - Moeite met coördinatie hand-hand-voet-voet.
  - Moeite om het dominante been te kennen/niet weten welke hand eerst te plaatsen.
- Zwaai fase
  - Omvallen door te weinig snelheid/onvoldoende snelheid durven maken.
  - Onvoldoende gestrekte benen/armen.
  - Onvoldoende schouderstabiliteit.
- Eindfase
  - Voeten te dicht bij handen plaatsen.
  - Moeite om rechtop te komen door onvoldoende stabiliteit/onvoldoende evenwicht.
  - Onvoldoende mooi uitstrekken.

## Extra tips

- Visuele cues geven door matjes te plaatsen waar de handen en voeten moeten komen.
- Veel herhalen van de oefening en het ritme hand-hand-voet-voet.
- Radslag uitvoeren op een lijn zodat ze weten in welk vlak de beweging moet gebeuren.
- Touw spannen waarover de handen moeten geplaatst worden zodat dit ver genoeg is.
- Helper die de lenden vasthoudt zodat het kind kan focussen op het doorzwaaien.
- Extra oefeningen voor kracht van de armen en/of voor de vormspanning.