

## Les 1

### Acrobatiek

Duur	45 min.
Benodigdheden	valmatten
Doelstelling	leerlingen leren elkaar vertrouwen en leren de basisregels van de acrobatiek

Acrobaten vertrouwen elkaar blindelings en ze helpen en vangen elkaar tijdens het oefenen. In deze les leren de leerlingen de basistechniek van de acrobatiek.

**Let op!** Laat de leerlingen op blote voeten werken, gebruik valmatten voor de veiligheid en zorg ervoor dat je een grote lege ruimte tot je beschikking hebt.

De opwarming (10 min.)

- Speel een tikspel, van veel rennen worden de spieren warm.
- Zwaai je armen rond, 10 x naar voren, 10 x naar achteren
- Spring met je knieën naar je borst 10 x
- Draai met je linker/rechter voet 20 rondjes, wissel van voet. Doe deze oefening ook met de polsen

Oefeningen voor duo's om vertrouwen te kweken (10 min.)

- Leerling 1 doet de ogen dicht, leerling 2 geeft 1 een hand en leidt deze door het lokaal zonder te botsen tegen objecten/mensen in het lokaal
- Leerling 1 gaat zitten op de rug van leerling 2, 1 heeft de ogen dicht en 2 vertelt welke kant 1 op moet lopen.
- Kruiwagen lopen. Leerling 1 zet de handen op de grond, leerling 2 pakt de voeten van 1 en samen lopen ze door het lokaal.

**Let op!** Zorg dat de leerlingen serieus werken.

Basistrucs I voor duo's (10 min.)

- Zie bijlage basistrucs I plaatje 1 t/m 6.

**tip!** Kijk heel goed naar de plaatjes, hoe staan voeten/handen/knieën, en doe dit precies na. Laat beide leerlingen boven en onder acrobaat zijn.

**Let op!** Je mag nooit op de ruggenwervel staan. Plaats je gewicht altijd op het bekken en/of bij de schouderbladen.  
Als de onder acrobaat het niet meer kan houden dan zeg hij/zij AF, de boven acrobaat moet dan voorzichtig afstappen.

Basistrucs II voor duo's (15 min.)

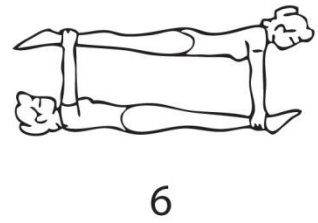
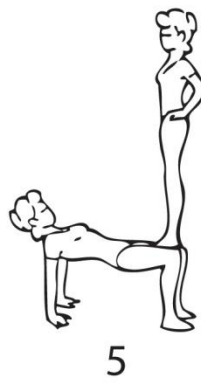
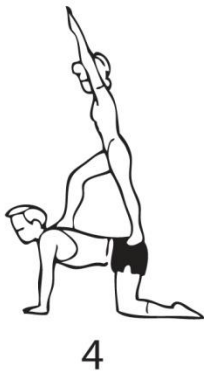
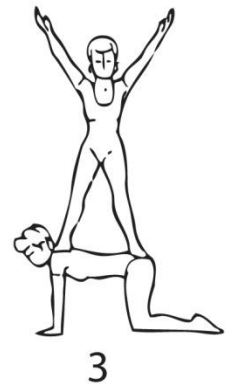
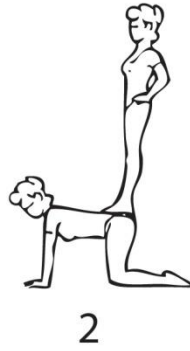
- Zie bijlage basistrucs plaatje 7 t/m 9

**Tip!** Acrobaten werken netjes en precies. Armen en benen zijn altijd gestrekt omdat je dan sterker bent.

**Let op!** Bij deze trucs heb je vangers nodig, laat twee duo's samenwerken zodat ze elkaar kunnen helpen.



## Basistrucs I



## Basistrucs II

