

Vorbereidings formulier

	Datum: 10 januari 2010	Trainer: Aitske Ruben	Groep: Begeleiders IJCE	
	Beginsituatie: Begeleiders IJCE			
	Doel: aanleren andere methodiek bocht, tijd: 8.30 – 9.45			
Tijd:	Programma / Oefenstof	Organisatie:	Opmerkingen:	Feedback
8.30	Uitleg van de ochtend Van en met elkaar leren!	In groepjes verdelen (max. 4 personen/groep)	Opdracht: inventariseer met je groep wat voor oefeningen je hebt om iemand de bocht aan te leren.	
8.40	Aan de gang met de opdracht	groepen	probeer niet op andere groepen te letten.	
8.50	Evaluatie opdracht	om de beurt 1 oefenvorm laten voordoen	wat is het doel dat je met deze oefening hebt?	
9.05	zoeken naar de methodiek wat is van belang bij het rijden van de bocht?	plenair	wat is belangrijker: hangen, snelheid, durf, lenigheid, conditie, overbrengen LZP naar de bocht, kracht,	
9.10	aanleren methodiek bocht 1 .aanleren basishouding 2 .tussenvorm: eieren leggen 3 .rechter been naar rechts strekken, de handen midden voor bij elkaar houden gewicht (LZP) op linker been brengen 4. de rechter elleboog naar de linker knie 5 .in deze houding rechts voorlangs schuiven 6 .gewicht (LZP) overbrengen op rechter been 7. linkerbeen onderdoorstrekken	*alle oefeningen doorlopen *stimuleer elkaar door positieve opmerkingen, dus alleen een opmerking geven wanneer het goed gaat	1, 2 zet de punten van je ellebogen vast op de knieen 3 de punten van de ellebogen blijven bij de linker knie 4 de punt van de rechter elleboog tegen de binnekant van de linker knie brengen 5 de elleboog mag even loskomen van de knie 6,7 nu weer r.elleboog richting linker knie	tegen welke problemen loop je aan? herken je een methodiek? wat is het verschil in aanpak?
9.40	afsluiting	materiaal: elastiek, whiteboard + pen?		
	Evaluatie:			