

Groepsindeling kinderclub GSK

LESOPBOUW		OPWARMING	KERN 1	KERN 2 uitdaging	SLOT	SPEL
1u		10m	20m	15m	10m	5m
GROEP 1A		Stappertjes	Stappertjes	Stappertjes	Stappertjes	Stappertjes
<i>Oefenmateriaal</i>		allerlei	allerlei	allerlei	allerlei	allerlei
GROEP 1B		Opwarming waarbij er nonstop wordt bewogen, gebruik van het gehele lichaam	Techniek: BREVET 1	Variaties: Brevet 2/ techniek bogen met oefenmateriaal/eerste springoefeningen	Variaties: uitdagende oefeningen las pirouettes,zweefstanden , snelheid	Spel
<i>Oefenmateriaal</i>			Kegeltjes	Kegeltjes		
GROEP 2		Opwarming waarbij er nonstop wordt bewogen, gebruik van het gehele lichaam, elementen BREVET 1 kan worden meegenomen	Techniek: BREVET 2 + BREVET 3 met oefenmateriaal voor de bogen	Variaties: Brevet 4/ eerste sprongen, springoefeningen	Variaties: uitdagende oefeningen las pirouettes,zweefstanden , snelheid	Spel
<i>Oefenmateriaal</i>			Kegeltjes/elastiek			
GROEP 3		Opwarming waarbij er nonstop wordt bewogen, gebruik van het gehele lichaam, elementen BREVET 1 tot 3 kunnen worden meegenomen	Techniek: BREVET 4 + 5	Variaties: BREVET 5+ + eerste sprongen, springoefeningen	Variaties: uitdagende oefeningen las pirouettes,zweefstanden , snelheid	Variaties: uitdagende oefeningen las pirouettes,zweefstanden, snelheid
<i>Oefenmateriaal</i>			Kegeltjes/elastiek			

LESOPBOUW		OPWARMING	KERN 1	KERN 2 uitdaging	SLOT	SPEL
1u		10m	20m	15m	10m	5m
GROEP 4		Opwarming waarbij er nonstop wordt bewogen, gebruik van het gehele lichaam, elementen BREVET 1 tot 5 kunnen worden meegenomen	Techniek: BREVET 6 + variaties	BREVET 7 + variaties	BREVET 6+	Variaties: uitdagende oefeningen las pirouettes, zweefstanden, snelheid
<i>Oefenmateriaal</i>			Elastiek	Elastiek		
GROEP 5		Opwarming waarbij er nonstop wordt bewogen, gebruik van het gehele lichaam, elementen BREVET 1 tot 5 kunnen worden meegenomen	Techniek: BREVET 8 + variaties	BREVET 9 + variaties	BREVET 7+	BREVET 8+
GROEP 6		Opwarming waarbij er nonstop wordt bewogen, gebruik van het gehele lichaam, elementen BREVET 1 tot 5 kunnen worden meegenomen	Techniek: BREVET 10	Techniek: BREVET 9+	Techniek: BREVET 10+	Allerlei