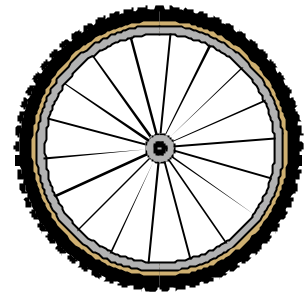


ROLLEN

Draaien om de breedte-as met voorwaartse/achterwaartse verplaatsing

We kunnen draaien (roteren) om :

- de lengte-as
- de diepte-as
- de breedte-as



Bij rollen draaien we om de breedte-as. Rotaties om de breedte-as komen regelmatig voor in de sportcultuur, daarbij zijn ze van grote waarde voor de ontwikkeling van het:

- oriëntatievermogen
- reactievermogen
- evenwichtvermogen
- bewegingsritme
- motorische wendbaarheid
- koppelingsvermogen
- differentiatievermogen

ROLLEN VOOROVER:

Passieve vormen van rollen

- *Schommelen op de rug van ouder.*

De ouder heeft het kind op de rug en schommelt voor- en achterover. Men kan het kind ook aan de voorkant meenemen zowel met de rug- als de buikzijde naar de ouder toe. Wissel de snelheid. Doe het op de wijs van een kinderliedje.

- *Schommelen in contact met ouder.*

Ouder en kind zitten op de mat en schommelen voor- en achterover.

Voordeel is hier dat men in deze positie de rug van het kind kan laten afwikkelen. Varieer ook hier de snelheid, laat het doen met de ogen dicht en probeer te schommelen op het ritme van kinderliedjes. Nog actiever wordt de uitvoering voor het kind door het een stok of ander materiaal in lengte- of breedte richting te laten vastpakken.

- *Schommelen om de breedte-as met de schommeltol.*

De ouder kan het kind passief doen schommelen in de schommeltol.

Ook hier geldt weer: varieer de snelheid; laat het kind de ogen sluiten, doe het op muziek. Met een tol met afgevlakte bodem kan het kind ook zelf de schommelbeweging uitvoeren.

Actieve vormen van rollen.

- *Schommelen om de breedte-as met een hobbelpaard.*



Hiervoor komen hobbelpaardachtige vormen in aanmerking. Het kind kan hier als variant ook de beweging op de rug liggend uitvoeren. Aanbevelingen zijn: verander de snelheid; roep een woord of kreet als je voor of achter op zijn hoogst bent ook met je ogen gesloten; schommel op muziek.

- *Rol vanuit knieënstand op bank of verhoging.*

De verhoging zorgt er voor dat de heup (zwaartepuntpositie) eenvoudig boven de positie van hoofd en handen komt. Na de evenwichtverstoring volgt de rol of afwijking van de rug. Afhankelijk van de ontwikkeling van het differentiatie-vermogen zal het kind afrollen tot: lig op de rug, langzit, kortzit of met hulp van de handen tot hurkzit.

Heel belangrijk is dat het kind **nooit** rolt uit hurkstand op de bank. Dit gebeurt nog wel eens bij slechte instructie of gebrek aan concentratie van de kinderen. Zorg voor een aantrekkelijk zacht rolvlak, waarbij het kind toch niet diep wegzakt. Dat laatste is niet bevorderlijk voor het afwikkelen van de rug.

- *Rol vanaf een schuin vlak.*

Met banken in een wandrek met een landingsmat erop en door matten op een springplankje zijn op eenvoudige wijze schuine vlakken te maken. Net als bij de vorige vorm ontstaat bij het begin van de rol een iets betere zwaartepuntpositie en tevens profiteert het kind tijdens het rollen van de zwaartekracht door het schuine vlak. Het mattenmateriaal moet uitlokkend zacht zijn, maar niet te zacht vanwege het afwikkelen van de rug.

- *De gewone huisrol.*

Nu kan het kind het boven geleerde toepassen in de normale positie met een horizontaal vlak. De belangrijkste aanwijzing is dat handen en hoofd heel dichtbij de voeten geplaatst worden en de heupen hoog boven het hoofd en de handen gebracht wordt. De voeten mogen zowel in de uitgangshouding als in de landingspositie breed en enigszins naar buiten geroteerd geplaatst worden vanwege de stabiliteit en de latere toepassing bij salto.

Uitlokkende vragen zijn kan je ook rollen met je handen tot hurkzit of zelfs zonder gebruik van de handen bij het overeind komen tot hurkzit?

Moeilijker vormen van de rol voorover.

- *Meerdere rollen voorover.*

Als de uitgangshouding en de uitgangshouding identiek zijn kan het kind proberen twee of meer rollen te maken. Dit is nuttig voor de aanpassing van het vestibulair systeem aan intensief roteren en tevens heel goed voor de ontwikkeling van motorisch koppelingsvermogen en het gevoel voor bewegingsritme.

- *De rol naar beneden.*

De rol naar beneden is een prima voorbereiding voor de zweefrol. Er is nog geen zweefmoment, maar er is al wel een heel actieve voet-knie-heupstrekking. De voeten staan op een bank of kastdeksel als uitgangspositie.

- *De zweefrol.*

Als de rol naar beneden goed gebeurt kan men proberen om een kleine zweefrol uit stand te maken. Een klein object van foam om overheen te rollen kan stimulerend werken voor de oriëntatie.

De rol mag vooral niet naar voren worden uitgevoerd.

- *De zweefrol over een object.*

Was het object bij de vorige vorm nog stimulerend, hier gaan we over tot een object dat je zeker niet mag raken zoals een stok, een medecin-bal, of een turnbank. Let op een correcte uitvoering van de roltechniek, waarbij het bufferen van de hoogte-energie met de handen en een goede afwikkeling van de rug vooropstaan. De hoogte en grootte van de objecten wordt zeer geleidelijk opgevoerd en mag nooit leiden tot enig risico!

- *De rol op een beperkt vlak.*

Als voorbeeld van zo'n spannende toepassing van rollen hebben we genomen de rol op een bank of een balk met een turnmatje erop.

Dit is een prachtige oefening van het evenwichtsvermogen en het oriëntatievermogen

ROLLEN ACHTEROVER

Vereenvoudigde vormen van achterover rollen.

- *De rol achterwaarts vanaf een schuin vlak.*

Weer gebruiken we een schuin vlak door banken schuin in een klauterraam te bevestigen of door een matje op een plank te leggen. De rol achterover is haalbaar voor kleuters vooral voor de 5-jarigen. Toch is het een moeilijke vaardigheid omdat de kleuter over de barrière van het relatief grote hoofd heen moet met zijn relatief kleine romp en benen. Tevens is de oriëntatie naar achteren nog nauwelijks ontwikkeld. Des te interessanter om de kinderen te stimuleren tot deze uitdaging!

- *De rol achterover van een hoger naar een lager vlak.*

Deze situatie komt men heel weinig tegen. Toch is hij interessant omdat daardoor de kinderen, die altijd op hun knieën landen nu ook op hun hurken of zelfs tot stand kunnen landen. Met visuele middelen moet wel de exacte ligpositie worden aangegeven om te voorkomen dat ze niet achterover op de mat vallen.

Bij oudere kinderen blijft deze vorm toch interessant en actueel omdat ze spelenderwijze een stut of strekactie in de rol kunnen introduceren. Men kan ook zeggen achterover kippen! De hoogte van de kastdelen wordt bepaald door de bedoeling van de lesgever. Wil hij tot hurk of tot stand laten rollen, dat is de keuze.

- *De rol achterover op het rechte vlak.*

Als de vorige vormen goed lukken kan men de kinderen op het rechte vlak op een prettige onderlaag de rol achterover laten toepassen.

Moeilijker toepassingen van de rol achterover.

- *De dubbele rol achterover.*

Om de oriëntatie en het evenwichtsvermogen van kinderen te trainen is de dubbele rol achterover interessant. Andere mogelijkheden zijn verbindingen van voorover- en achterover rollen, verbindingen tussen lengte-as rotaties en achterover rollen en eventueel rollen achterover op een smaller vlak zoals bijvoorbeeld een bank met een aangepast matje erop.