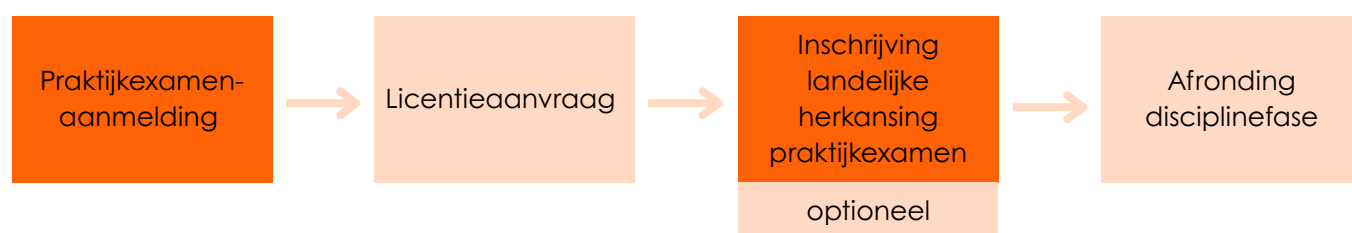


## Trainer-coach 3 disciplinefase turnen dames theorie en opdrachten

Wat?	Hoe?	Omschrijving
Jouw online academy	Video	Uitleg online DG Academy
Introductie disciplinefase	Video	Informatie disciplinefase
Actieplan disciplinefase – persoonlijke ontwikkeling	Inleveropdracht	Plannen van jouw stage en opdrachten
Methodiek: turnen dames	E-learning	Techniek en methodiek
Turnen dames-dag 1	Fysieke bijeenkomst 1 en inleveropdracht 1	Handstand, radslag, arabier, stut (evt. trainingsleer en blessurepreventie)
Turnen dames-dag 2	Fysieke bijeenkomst 2 en inleveropdracht 2	Boogje achterover, voorover en tiktak, gesloten overslag en loopoverslag
Turnen dames-dag 3	Fysieke bijeenkomst 3 en inleveropdracht 3	Salto voor- en achterover, flikflak en arabier flikflak
Turnen dames-dag 4	Fysieke bijeenkomst en inleveropdracht 4	Brug (strekhangzwaaien, salto af) en sprong (overslag)
Turnen dames-dag 5	Fysieke bijeenkomst en inleveropdracht 5	Brug (kip, losom, streksteun opzwaai, handstand)
Turnen dames-dag 6	Fysieke bijeenkomst	Spagaatsprong, sisonnesprong en pirouette
Choreografie	E-learning en inleveropdracht	Balletscholing en samenstellen van oefeningen
Portfolio-opdracht 3.2	E-learning en portfolio-opdracht	Coachen van sporter bij activiteit of wedstrijd
Portfolio-opdracht 3.3	E-learning en portfolio-opdracht	Organiseren van een sport- of beweegaanbod
Portfolio-opdracht 3.4	E-learning en portfolio-opdracht	Aansturen van een assistent
Portfolio-opdracht 3.5	E-learning en portfolio-opdracht	Monitoren voortgang sporter
Portfolio-opdracht 3.1	E-learning en portfolio-opdracht	Periodeplanning en praktijkexamen

## Trainer-coach 3 disciplinefase turnen dames afronding



\*Tijdens de gehele opleiding tot trainer-coach 3 heb je toegang tot een extra playlist met e-learnings van de portfolio-opdrachten. Je kunt deze inleveren tijdens je disciplinefase maar kunt deze dus al inzien en uitvoeren ook tijdens de fundamenteel fase.