

STAP 1: HURKSPRONG BANK

SPRINGEN

BALANCEREN

.....

.....

.....



Materiaal

- 4 Turnmatten
- 1 Bank

Bewegingsopdracht

Maak een hurkwendsprong op een bank.

Organisatie

Een bank wordt omringd door turnmatjes. Er kan met meerdere tegelijkertijd gewerkt worden op dezelfde bank.

Uitvoering

Ga naast de bank staan. Zet beide handen op de bank met de vingers naar de korte zijde. Spring al steunend over de bank zonder de handen los te laten. Land aan de andere kant op de voeten. Voer deze beweging meerdere keren uit.

Aandachtspunten

- Zet hard af met voeten.
- Kijk naar de handen.
- Steun actief, armen gestrekt.
- Buig de knieën.
- Land op de voeten.

Differentiatie

Makkelijker:

- Steunvlak verlagen.

Moeilijker:

- Steunvlak verhogen.
- Snel achter elkaar springen.