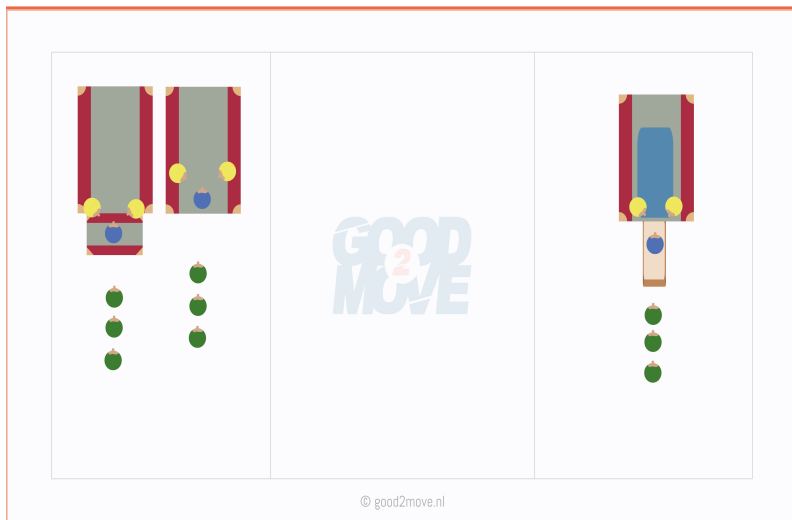


# STAP 1: HANDSTAND PLATVAL VERLAAGD VLAK

STEUNEN

BALANCEREN



## Materiaal

- Klein matje
- Bovenste kastdeel en/of dun blauw blok
- Dikke mat
- Plofmatje

## Bewegingsopdracht

Maak een handstand platval op verlaagd vlak vanuit stand m.b.v. hulpverleners

## Organisatie

Kies de gewenste situatie: 1. Een klein matje met dikke mat erachter. 2. Alleen een dikke mat of 3. Een kastdeel/dun blauw blok met dikke mat erachter (en plofmatje erop). Er is steeds 1 beweger en 2 hulpverleners. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners + aandachtspunten.

## Uitvoering

Maak een handstand op het matje, op de dikke mat of op het kastdeel. Twee hulpverleners helpen indien nodig met de handstand. Blijft heel even staan, duw je af van het steunvlak en val door, plat op de rug op de mat. Blijf mooi gestrekt en kin op de borst.

## Aandachtspunten

- Plaats handen op schouderbreedte, vingers gespreid.
- Lichaam gestrekt, vormspanning.
- Duw handen af.
- Kin op de borst.
- Land plat op de rug.

## Differentiatie

Makkelijker:

- Hulpverleners brengen in handstand.
- Hulpverleners houden handstand tegen.
- Gebruik rotherplank in plaats van kastdeel.

Moeilijker:

- Steunvlak verhogen.