

STAP 1: KOPROL ACHTEROVER SCHUIN

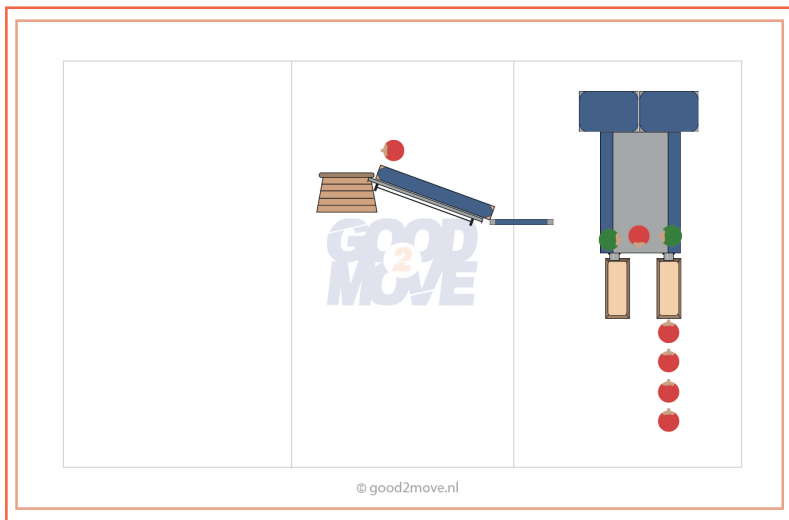
ROLLEN

BALANCEREN

.....

.....

.....



Materiaal

- 2 Dikke matten
- 2 Banken.
- 2 Kasten

Bewegingsopdracht

Maak een koprol achterover schuin naar beneden met hulpverleners.

Organisatie

Maak een schuin vlak waarbij een dikke mat op twee schuine banken ligt. De banken staan in de kasten. Maak een rij bij een van de kasten. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners+ aandachtspunten.

Uitvoering

Ga boven aan de dikke mat staan. Zak door de knieën en zet de handen naast de oren. Rol achterover met de kin op de borst en land op de voeten. De hulpverleners verlenen hulp door middel van de draaigreep op de rug en bovenbeen.

Aandachtspunten

- Voeten op schouderbreedte.
- Zak door de knieën.
- Rol naar achter over de rug.
- Klein maken, Kin op de borst.
- Duw af met de handen.

Differentiatie

Makkelijker:

- Meer hulpverlening.

Moeilijker:

- Minder hulpverlening.
- Dubbele koprol achterover.