

STAP 1: 2-PAS AFZET

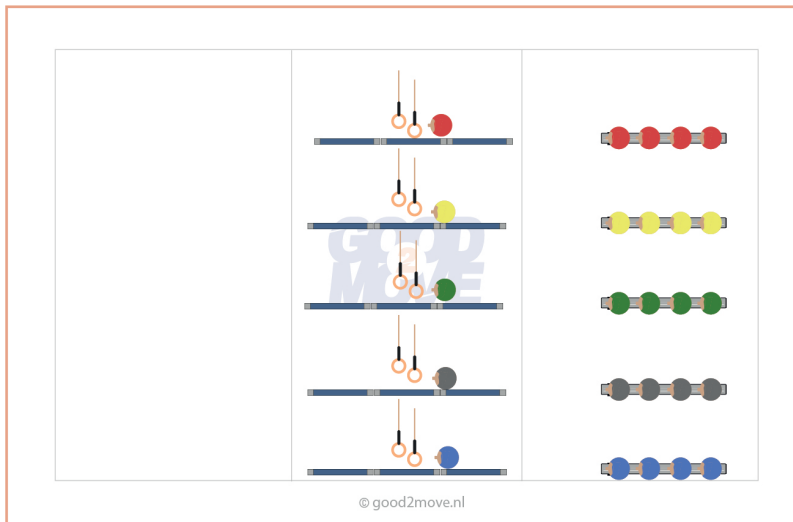
ZWAAIEN

.....

.....

.....

.....



Materiaal

- 3 Turnmatten
- 1 Ringstel
- 1 Bank
- (PER SITUATIE)

Bewegingsopdracht

Creëer zwaaivergroting tijdens het ringzwaaien door gebruik te maken van de twee-pas.

Organisatie

Leg recht onder een ringstel 3 turnmatten achter elkaar neer en maak een lijn recht onder het ringstel. Zet op een veilige afstand een bank neer waar de rij kan wachten. Verdeel de groep op lengte en stel de ringen zo in dat je ze met gestrekte armen vast kan pakken. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners+ aandachtspunten.

Uitvoering

Ga onder de ringen staan en pak ze met gestrekte armen vast. Neem een aanloop naar voren en schop de benen omhoog (bolle rug). Creëer zwaaivergroting door opschoppen benen en 2- pas. Probeer in 3-5 zwaaien zo veel mogelijk hoogte te krijgen. Sleep na de vijfde zwaai in de achterzwaai met de voeten over de mat om af te remmen. (NIET AFSPRINGEN).

Aandachtspunten

- Ringen door vingers en duim omsluiten.
- Hoofd geklemd tussen armen.
- Schop benen actief op
- Zorg voor goede hol-bol beweging (Courbette).
- Voetplaatsing voor middenlijn.

Differentiatie

Makkelijker:

- Minder aantal zwaaien.
- Begin vanaf verhoging.

Moeilijker:

- Hoger aantal zwaaien.
- Voetplaatsing op dezelfde plek.