

## STAP 1: STREKSPRONG ACHTERUIT TRAMPOLINE

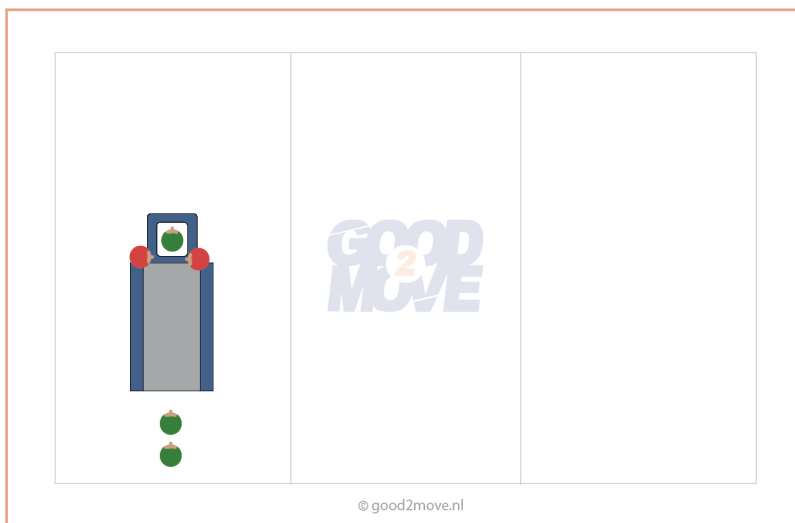
SPRINGEN

.....

.....

.....

.....

**Materiaal**

- 1 Mini-trampoline
- 1 Dikke mat

**Bewegingsopdracht**

Maak een streksprong achteruit vanuit de trampoline.

**Organisatie**

Er staat ligt een dikke mat tegen de mini-trampoline aan. Het schuine gedeelte van de mini-trampoline is in de richting van de mat. Maak een rij aan de andere kant van de dikke mat. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners+ aandachtspunten.

**Uitvoering**

Ga in de trampoline staan, spring 3x en maak een streksprong achteruit. Land uiteindelijk op de voeten. Hulpverleners vangen de beweging af.

**Aandachtspunten**

- Duw hard af.
- Gebruik armen om hoogte te maken.
- Land op de voeten.
- Buig licht door de knieën.

**Differentiatie**

Makkelijker:

- 1x springen.

Moeilijker:

- Kleine aanloop.
- Spring op verhoging.