

STAP 1: KNEIËN OPTREKKEN

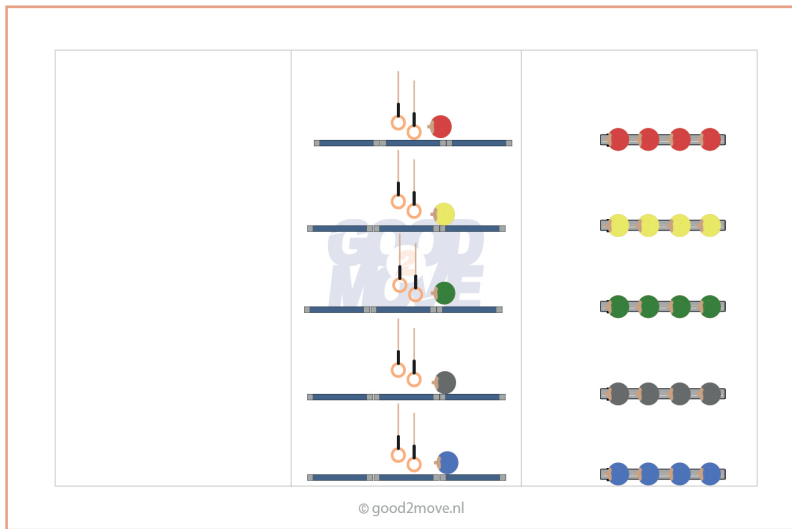
ZWAAIEN

.....

.....

.....

.....



Materiaal

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

Bewegingsopdracht

Trek de knieën op terwijl je stilhangt in de ringen.

Organisatie

Leg recht onder een ringstel 3 turnmatten achter elkaar neer. 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 ze ter hoogte van de oren van de leerlingen hangen. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners+ aandachtspunten.

Uitvoering

Ga bij de ringen staan en pak ze vast. Hang met gebogen armen en trek de knieën op naar de borst. Houd dit 5 seconden vol en kom weer in hang terecht. Doe dit 3x en sluit dan achteraan in de rij.

Aandachtspunten

- Span de bovenarmen aan.
- Span buikspieren aan.
- Trek knieën naar borst.
- Blijf doorademen.
- Kom rustig tot strekking.

Differentiatie

Makkelijker:

- Hulpverleners helpen met benen tillen.

Moeilijker:

- Langer vast houden.
- Tijdens het zwaaien