

## STAP 2: ARABIER OPGEROLDE MAT

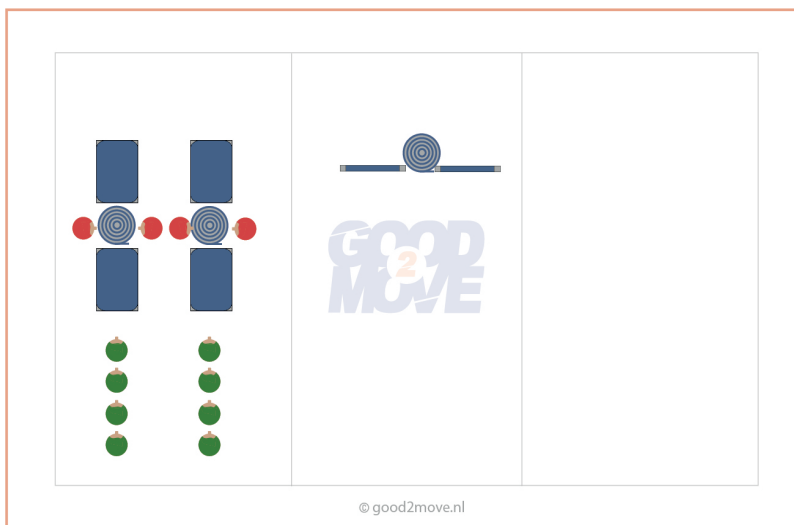
DRAAIEN

BALANCEREN

.....

.....

.....



© good2move.nl

**Materiaal**

- 2 Turnmatten
- 1 Rolmat

**Bewegingsopdracht**

Maak een arabier met behulp van een opgerolde mat.

**Organisatie**

Leg een opgerolde mat tussen twee turnmatjes in. Maak een rij achter een van de turnmatjes. Teken op het matje 4 rondjes (2 links, 2 rechts) voor de handplaatsing. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners+ aandachtspunten.

**Uitvoering**

Ga voor opgerolde mat staan. Zet een grote stap en plaats de handen links of rechts in de twee rondjes. Zet af met je been, draai verder om de lengte-as en land met de buik op de rolmat. Land op de voeten. Hulpverleners helpen eventueel met steungreep bij de bovenarmen.

**Aandachtspunten**

- Handen in de rondjes.
- Vingers gespreid en Kijk naar handen.
- Actief steunen (vormspanning).
- Draai om lengte-as.
- Land met buik op rolmat.

**Differentiatie**

Makkelijker:

- Vanaf een verhoogd vlak.

Moeilijker:

- Gelijkvloers.
- Met aanloop.