

# STAP 2: HANDSTAND PLATVAL VAN KAST

STEUNEN

BALANCEREN



## Materiaal

- Dikke mat
- Kast

## Bewegingsopdracht

Maak een handstand platval op de dikke mat m.b.v. de kast

## Organisatie

Zet een kast neer met een dikke mat erachter. Er is steeds 1 beweging en 2 hulpverleners. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners + aandachtspunten.

## Uitvoering

Ga met je buik op de kast liggen met het hoofd richting de dikke mat. Zet je handen op de dikke mat en kom in een handstand. Hulpverleners helpen indien nodig. Blijf even staan en val door, plat op de rug op de mat. Blijf mooi gestrekt en kin op de borst.

## Aandachtspunten

- Plaats handen op de mat, dicht bij de kast.
- Lichaam gestrekt, vormspanning.
- Duw handen af.
- Kin op de borst.
- Land plat op de rug.

## Differentiatie

Makkelijker:

- Hulpverleners brengen in handstand.
- Hulpverleners begeleiden de val.

Moeilijker:

- Vloeiende beweging zonder hulp