

# STAP 2: KOPROL ACHTEROVER SCHUIN

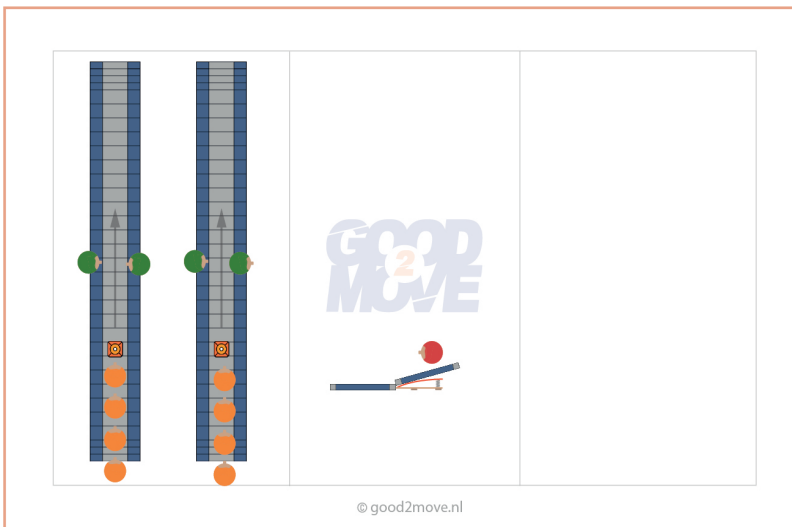
ROLLEN

BALANCEREN

.....

.....

.....



## Materiaal

- Lange mat/2 turnmatjes
- Rotherplank.

## Bewegingsopdracht

Maak een koprol achterover schuin naar beneden met hulpverleners.

## Organisatie

Maak een schuin vlak waarbij een lange mat over een rotherplank ligt. Maak een rij bij de rotherplank. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners + aandachtspunten.

## Uitvoering

Sta op de rotherplank. Zak door de knieën en zet de handen naast de oren. Rol achterover met de kind op de borst en land op de voeten. De hulpverleners verlenen hulp door middel van de draaigreep op de rug en bovenbeen.

## Aandachtspunten

- Voeten op schouderbreedte.
- Zak door de knieën.
- Rol naar achter over de rug.
- Klein maken, Kin op de borst.
- Duw af met de handen.

## Differentiatie

Makkelijker:

- Meer hulpverlening.

Moeilijker:

- Minder hulpverlening.
- Dubbele koprol achterover.