

STAP 2: HALVE DRAAI VOOR/ACHTER

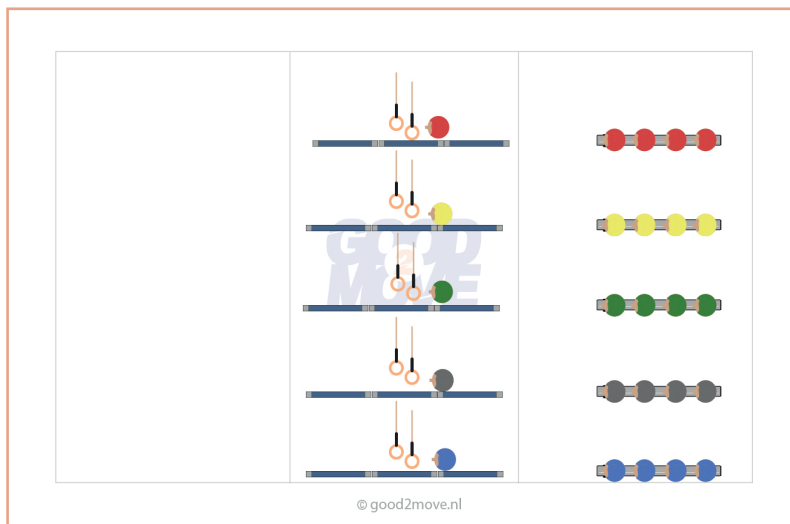
ZWAAIEN

DRAAIEN

.....

.....

.....



Materiaal

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

Bewegingsopdracht

Maak een halve draai in zowel de voor als achterzwaai tijdens het ringzwaaien.

Organisatie

Leg recht onder een ringstel 3 turnmatten achter elkaar neer en maak een lijn recht onder het ringstel. 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 je ze met gestrekte armen vast kan pakken. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners+ aandachtspunten.

Uitvoering

Begin met zwaaien en creëer zwaaivergroting met behulp van de 2-pas. Na 3 keer zwaaien maak je in de voorzwaai een halve draai door de benen op te gooien en met de heupen een actieve draai in te zetten. Doe het zelfde in de achterzwaai, maar draai tegengestelde richting. Na de 5e zwaai afremmen en tot stilstand komen. (NIET AFSPRINGEN).

Aandachtspunten

- Hoofd geklemd tussen armen.
- Schop benen actief op.
- Draai door actieve heupinzet.
- Zorg voor goede hol-bol beweging (Courbette).
- Rustig afremmen.

Differentiatie

Makkelijker:

- Meer tijd tussen de halve draaien.

Moeilijker:

- 2x indraaien 2x uitdraaien.