

# STAP 2: STREKSPRONG TRAMPOLINE

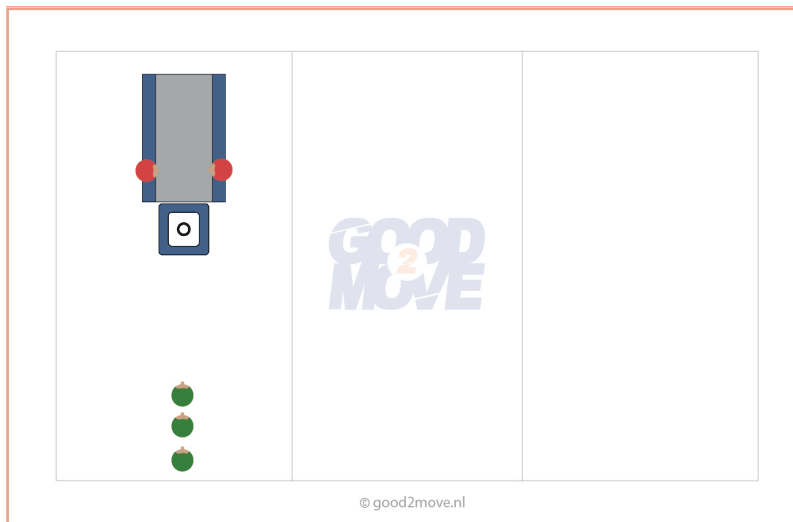
SPRINGEN

LANDEN

.....

.....

.....



## Materiaal

- 1 Trampoline
- 1 Dikke mat
- 1 Pion

## Bewegingsopdracht

Maak een streksprong met behulp van een trampoline.

## Organisatie

Achter een trampoline ligt een dikke mat. Maak een rij achter de pion. Er wordt gebruik gemaakt van twee hulpverleners. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners+ aandachtspunten.

## Uitvoering

Loop versnellend aan naar de trampoline. Spring met twee voeten en duw hard af om hoogte te maken. Spring volledig gestrekt en maak hoogte. Land met twee voeten op de mat. De hulpverleners vangen de beweging af.

## Aandachtspunten

- Twee voeten in de trampoline.
- Duw benen hard af.
- Gebruik armen voor hoogte maken.
- Volledig gestrekt.
- Land op voeten.

## Differentiatie

Makkelijker:

- Zonder aanloop.
- Aanloop over banken.

Moeilijker:

- Landingsvlak verhogen.
- Klap boven het hoofd.