

STAP 2: KOPPELTJE DUIKELEN ACHTEROVER

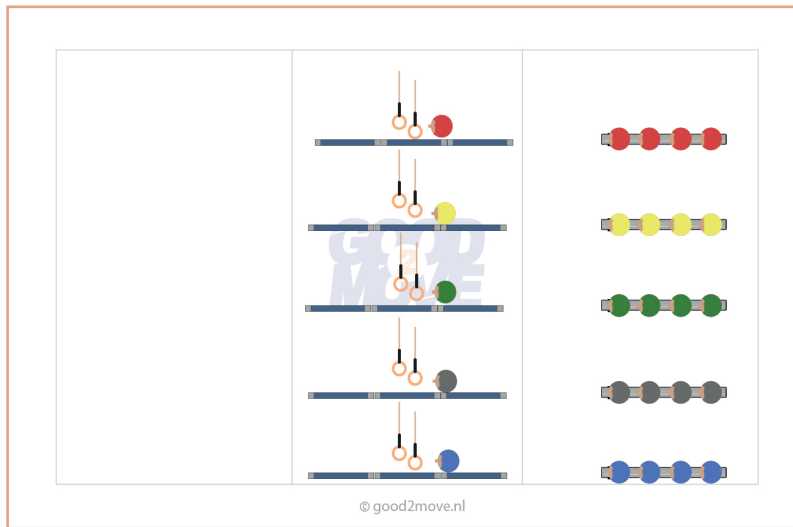
ZWAAIEN

DUIKELEN

.....

.....

.....



Materiaal

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

Bewegingsopdracht

Duikel achterover met behulp van de ringen.

Organisatie

Leg recht onder een ringstel 3 turnmatten achter elkaar neer. 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 ze ter hoogte van de oren van de leerlingen hangen. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners+ aandachtspunten.

Uitvoering

Ga bij de ringen staan en pak ze met gebogen armen vast. Zet af met je voeten van de grond en schop actief je benen op. Maak je klein en ga met je benen tussen de ringen door over je hoofd heen. Land uiteindelijk aan de andere kant op je voeten. Doe dit 3x en sluit achteraan in de rij.

Aandachtspunten

- Span de bovenarmen aan.
- Zet je krachtig af van de grond.
- Schop je benen op.
- Maak je klein (bolletje), Kin op de borst.
- Land op de voeten.

Differentiatie

Makkelijker:

- Gebruik een kast of rotherplank om tegenop te lopen.

Moeilijker:

- Neem een kleine aanloop (Gebruik dikke mat voor landing).