

STAP 3: ARABIER VERHOOGD VLAK

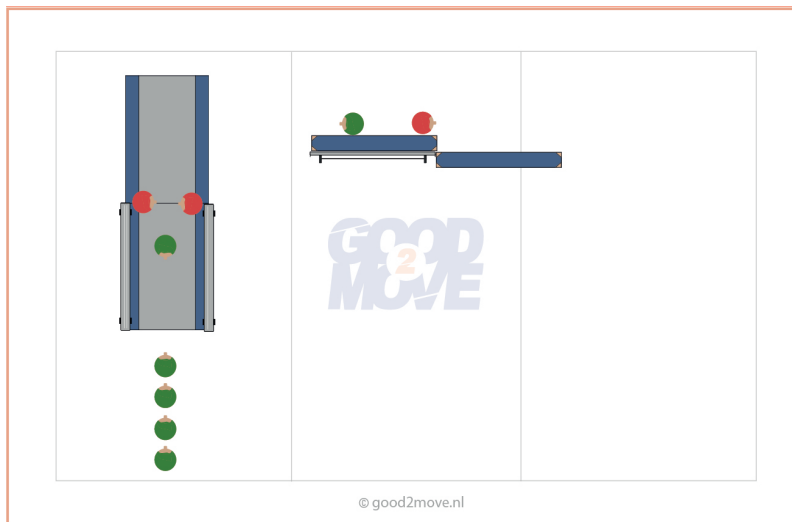
DRAAIEN

BALANCEREN

.....

.....

.....

**Materiaal**

- 2 Dikke matten
- 2 Banken

Bewegingsopdracht

Maak een arabier vanaf een verhoging.

Organisatie

Maak een verhoging door een dikke mat op twee banken te leggen. Daarachter ligt nog een dikke mat op de grond. Teken op het einde van de verhoogde mat 4 rondjes (2 links, 2 rechts) voor handplaatsing. Maak een rij achter de verhoogde dikke mat. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners+ aandachtspunten.

Uitvoering

Ga op de verhoogde dikke mat staan. Zet een grote stap en plaats de handen in de twee rondjes. Zet de benen af, kijk naar de handen, kom in steun en draai verder door om de lengte-as. Duw uiteindelijk af met de handen en land op de voeten die wijzen naar de verhoging.

Aandachtspunten

- Handen in de rondjes.
- Vingers gespreid.
- Kijk naar de handen.
- Actief steunen (vormspanning).
- Draai om lengte-as.

Differentiatie

Makkelijker:

- Beginvlak verhogen.

Moeilijker:

- Gelijkvloers of landingsvlak verlagen.
- Met aanloop.