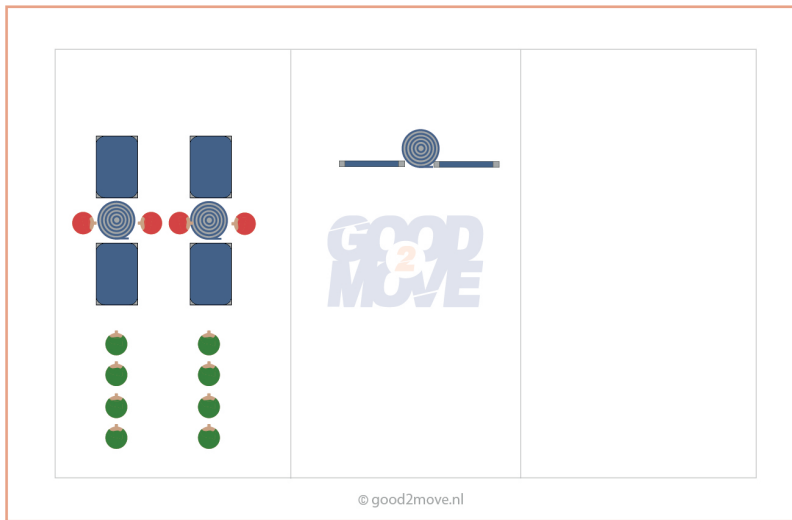


STAP 3: HANDSTAND OVERSLAG OVER ROL

STEUNEN

BALANCEREN

DRAAIEN



Materiaal

- Turnmatjes 2x
- Lange mat opgerold

Bewegingsopdracht

Maak een handstand overslag over de opgerolde lange mat heen.

Organisatie

Leg twee kleine matjes neer met daar tussenin een opgerolde lange mat. Er is steeds 1 beweging en 2 hulpverleners. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners + aandachtspunten.

Uitvoering

Maak een handstand op het matje met de handen dichtbij de rolmat. Hulpverleners helpen indien nodig. Probeer na de handstand direct door te vallen. Gebruik de opgerolde mat voor de overslag. Land op de voeten. Blijf mooi gestrekt en kin op de borst.

Aandachtspunten

- Plaats handen op schouderbreedte, vingers gespreid.
- Zwaai benen hoog op tot handstand.
- Lichaam gestrekt, vormspanning.
- Duw handen af.
- Kin op de borst.
- Land op voeten.

Differentiatie

Makkelijker:

- Hulpverleners brengen in handstand
- Meer snelheid.

Moeilijker:

- Langzaam uitvoeren.