

STAP 3: KOPROL ACHTEROVER VERHOOGING

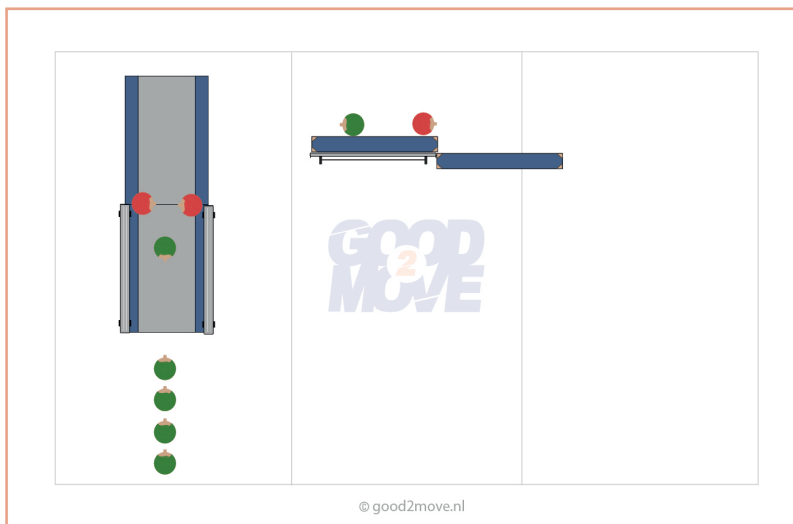
STEUNEN

BALANCEREN

.....

.....

.....



Materiaal

- 2 Dikke matten
- 2 Banken

Bewegingsopdracht

Maak een koprol achterover op een verhoogd vlak en land met de voeten lager.

Organisatie

Maak een verhoging door een dikke mat op twee banken te leggen. Daarachter ligt nog een dikke mat op de grond. Maak een rij achter de verhoogde dikke mat. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners+ aandachtspunten.

Uitvoering

Ga in het midden van de dikke mat staan met de rug naar de verlaging. Zak door de knieën en rol achterover over de rug. Duw af met de handen en land op de voeten op de verlaging. De hulpverleners verlenen hulp door middel van de draaigreep op de rug en bovenbeen.

Aandachtspunten

- Voeten op schouderbreedte.
- Zak door de knieën.
- Handen naast de oren.
- Rol naar achter over de rug.
- Klein maken.
- Kin op de borst.
- Duw af met de handen.
- Land op de voeten.

Differentiatie

- Makkelijker:
 - Rolvlak hoger maken.
 - Meer hulpverlening.
- Moelijker:
 - Rolvlak lager maken.
 - Minder hulpverlening.