

## STAP 3: OPTREKKEN VOORZWAAI

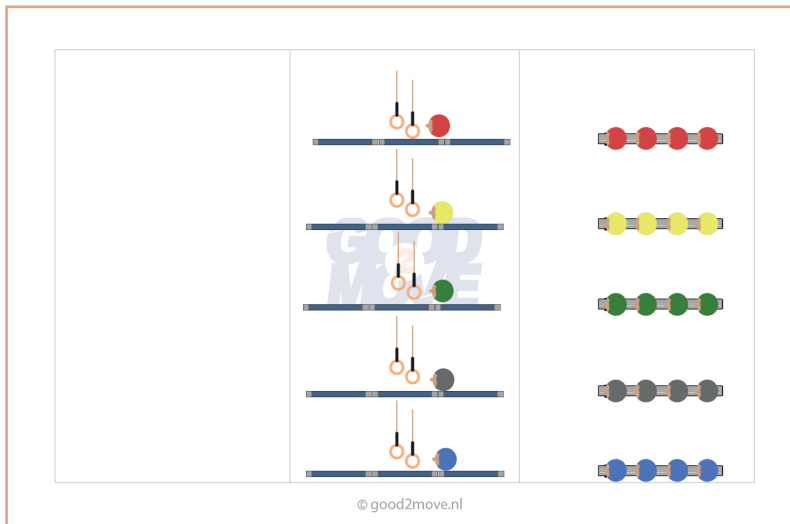
ZWAAIEN

.....

.....

.....

.....



### Materiaal

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

### Bewegingsopdracht

Trek jezelf op in de voorzwaai en kom weer tot volledige gestrekte armen in de achterzwaai.

### Organisatie

Leg recht onder een ringstel 3 turnmatten achter elkaar neer en maak een lijn recht onder het ringstel. 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 je ze met gestrekte armen vast kan pakken. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners+ aandachtspunten.

### Uitvoering

Begin met zwaaien en creëer zwaaivergroting met behulp van de 2-pas. Na 3 keer zwaaien trek je jezelf op nadat je in de voorzwaai de benen hebt opgeschopt. Op hoogtepunt achterzwaai worden de armen weer gestrekt. Na de 5e zwaai afremmen en tot stilstand komen. (NIET AFSPRINGEN).

### Aandachtspunten

- Hoofd geklemd tussen armen.
- Schop benen actief op.
- Trek je op aan de armen.
- Span je bovenarmen aan.
- Rustig afremmen.

### Differentiatie

Makkelijker:

- Strek je na het optrekken gelijk weer uit.

Moelijker:

- Kom weer tot volledige strekking in de volgende voorzwaai.