

## STAP 3: VOUWHANG UIT STAND

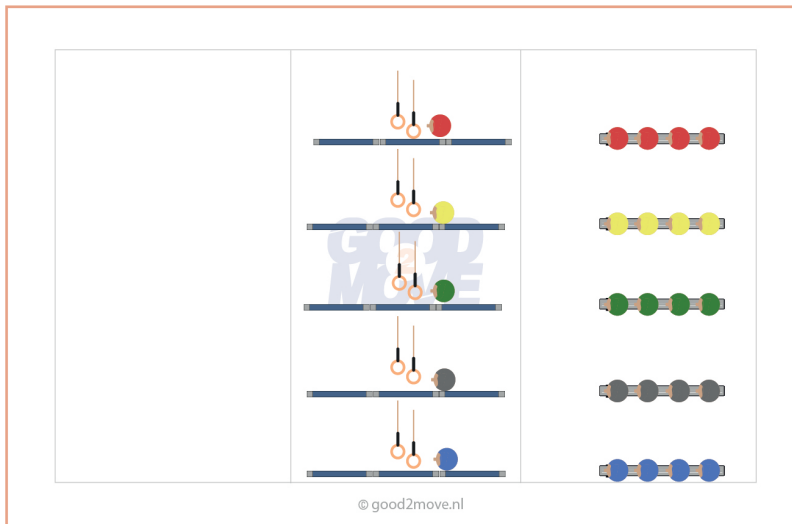
ROLLEN

BALANCEREN

.....

.....

.....



### Materiaal

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

### Bewegingsopdracht

Maak een vouwhang uit stand.

### 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 ze ter hoogte van de oren van de leerlingen hangen. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners+ aandachtspunten.

### Uitvoering

Pak de ringen 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. In plaats van dat je doordraait blijf je op de kop hangen met gestrekte benen naar achteren (lichaam opvouwen). Houd dit 5 sec. vast. Hulpverleners geven ondersteuning waar nodig.

### Aandachtspunten

- Span de bovenarmen aan.
- Zet je krachtig af van de grond.
- Schop je benen op.
- Benen gestrekt.
- Kin op de borst.

### Differentiatie

Makkelijker:

- Gebruik een kast of rotherplank om tegenop te lopen.
- Laat hulpverleners in vouwhang brengen.
- Op turnblok naar achteren rollen tot vouwhang.

Moeilijker:

- Spring vanaf een verhoging en zwaai heen en weer.