

STAP 4: ARABIER VERHOOGD VLAK

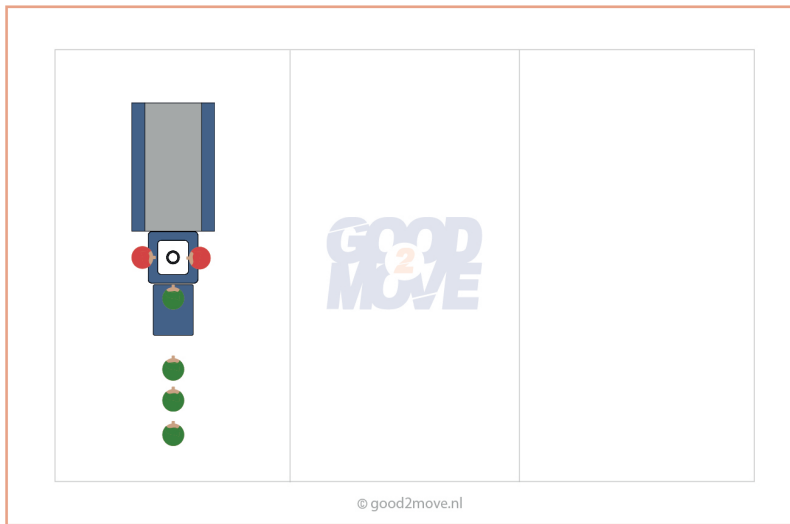
DRAAIEN

BALANCEREN

.....

.....

.....

**Materiaal**

- 1 Turnblok/kast
- 1 Trampoline
- 1 Dikke mat

Bewegingsopdracht

Maak een arabier vanaf een verhoging waarbij de steunfase in de trampoline is.

Organisatie

Maak een situatie waarbij er een turnblok/kast tegen een trampoline staat, waarachter een dikke mat wordt geplaatst. Zorg dat het schuine gedeelte van de trampoline richting de dikke mat staat. Maak een rij achter het turnblok/kast. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverlening+ aandachtspunten.

Uitvoering

Ga op het turnblok/kast staan. Zet een grote stap en plaats de handen schuin in de trampoline, 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. Hulpverleners helpen door middel van de steungreep bij de bovenarmen.

Aandachtspunten

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

Differentiatie

Makkelijker:

- Meer hulpverlening.

Moeilijker:

- Rotherplank in plaats van Trampoline.
- Landingsvlak verhogen.