

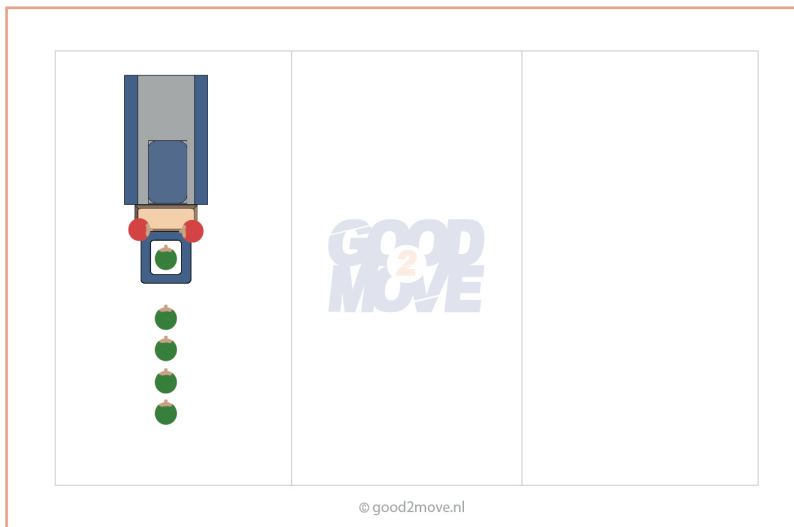
# STAP 4: HANDSTAND PLATVAL VERHOOGD VLAK

STEUNEN

BALANCEREN

DRAAIEN

SPRINGEN



## Materiaal

- 1 Trampoline
- 1 Dikke mat
- 1 Plofmat
- 4 Banken
- 1 Kast

## Bewegingsopdracht

Maak een handstand platval op verhoogd vlak met behulp van de trampoline.

## Organisatie

Leg een dikke mat op 2 paar opgestapelde banken. Daarvoor staat een kast en trampoline. Er is steeds 1 beweger en 2 hulpverleners. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners+ aandachtspunten.

## Uitvoering

Ga in de trampoline staan en zet de handen plat op de kast (vingers wijzen naar voren). Veer 3x in de trampoline en kom in handstand. Hulpverleners staan op de kast en helpen indien nodig. Roteer door en val plat op de rug. Land mooi gestrekt en kin op de borst.

## Aandachtspunten

- Plaats handen op schouderbreedte, vingers gespreid.
- Lichaam gestrekt, vormspanning.
- Duw handen af.
- Kin op de borst.
- Land plat op de rug.

## Differentiatie

Makkelijker:

- Hulpverleners helpen actief mee handstand.

Moeilijker:

- Beweging vanuit aanloop (bewegers minder hulp)