

## STAP 4: HELE DRAAI

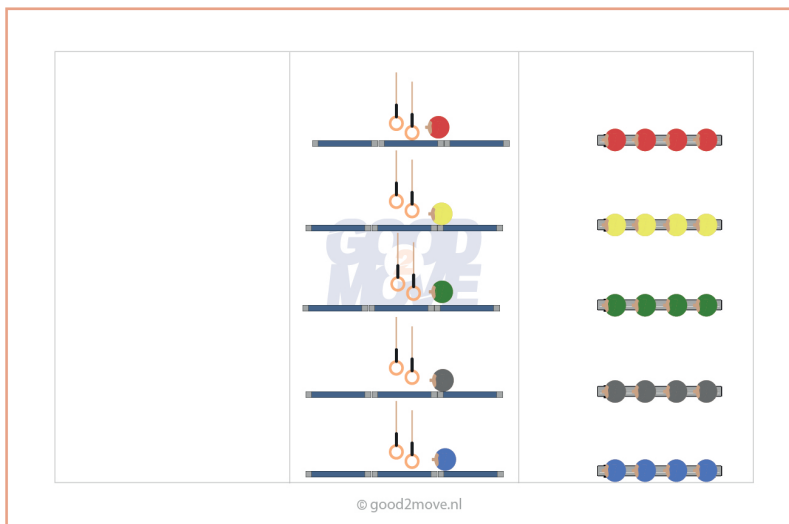
ZWAAIEN

DRAAIEN

.....

.....

.....



© good2move.nl

**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. Bij genoeg snelheid schop je in de voorzwaai vlak voor het hoogste punt. de benen actief op en zet een actieve draai in met de heupen. Draai in de volgende voorzwaai weer volledig uit. Na 2x een hele draai, afremmen.(NIET AFSPRINGEN).

**Aandachtspunten**

- Schop benen actief op.
- Vlak voor of op het hoogste punt.
- Draai heupen actief in.
- Kruis de benen.
- Rustig afremmen.

**Differentiatie**

Makkelijker:

- 2x half in, 1x heel uit.

Moeilijker:

- In de achterzwaai hele draai uit.