

STAP 4: SALTO ACHTEROVER AFVANGEN

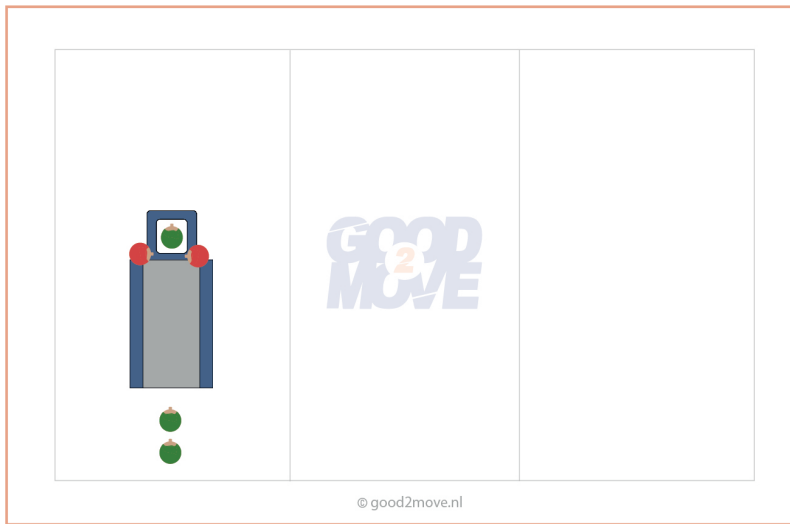
SPRINGEN

DRAAIEN

.....

.....

.....

**Materiaal**

- 1 Mini-trampoline
- 1 Dikke mat

Bewegingsopdracht

Maak een salto achterover met hulpverleners die afvangen.

Organisatie

Er staat ligt een dikke mat tegen de mini-trampoline aan. Het schuine gedeelte van de mini-trampoline is in de richting van de mat. Maak een rij aan de andere kant van de dikke mat. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners+ aandachtspunten.

Uitvoering

Ga in de trampoline staan met de rug naar de dikke mat, spring 3x en duw hard af met de voeten. Spring schuin omhoog, schop je benen op, maak je klein en maak zo de salto achterover. Land uiteindelijk op de voeten. Hulpverleners vangen door middel van afvangen aan het einde van de beweging.

Aandachtspunten

- Spring schuin omhoog.
- Schop je benen over je hoofd.
- Maak je klein.
- Strek op het juiste moment uit.
- Land op de voeten.

Differentiatie

Makkelijker:

- Meer activiteit hulpverleners.

Moeilijker:

- 1x springen.
- Met aanloop.