

STAP 4: TIPSALTO SCHUIN VLAK

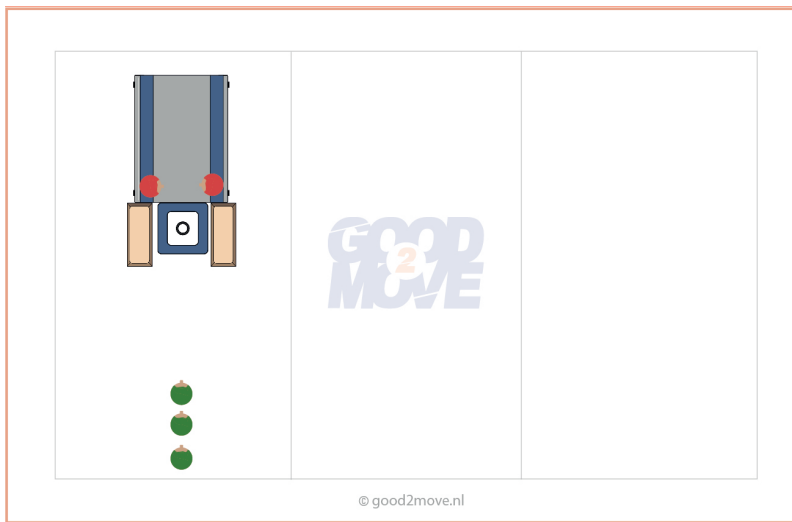
ROLLEN

SPRINGEN

.....

.....

.....



Materiaal

- 1 mini-trampoline
- 2 dikke matten
- 2 banken
- 1 kast

Bewegingsopdracht

Maak een tipsalto over schuin vlak vanuit de minitrampoline (aanloop) en land op de voeten.

Organisatie

Schuin vlak: Aantal kastdelen zonder bovenste gedeelte. Twee banken erin met daarop dikke matten. Leerlingen nemen een aanloop vanaf de pion. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverlening+ aandachtspunten.

Uitvoering

Neem een aanloop en spring in de trampoline. Zet met twee voeten af (duw springvlak weg) en tik de mat zo kort mogelijk aan met de handen. Draai zo snel mogelijk (klein maken) en land op de voeten of sta in een keer op na een rol. Hulpverlening door middel van samengestelde greep.

Aandachtspunten

- Hoofd mag vlak niet raken.
- Sprong: midden in de trampoline.
- Dikke mat kort aantikken (handen).
- Vanger (docent) begeleidt beweging.
- Klein maken: kin op borst, knieën naar borst.

Differentiatie

Makkelijker:

- Verend springen (3x) of vanaf kast.
- Aanloop op bank in plaats van vloer.

Moeilijker:

- Schuin vlak lager (kastdeel eraf)