

STAP 5: ARABIER GELIJKE VLOER

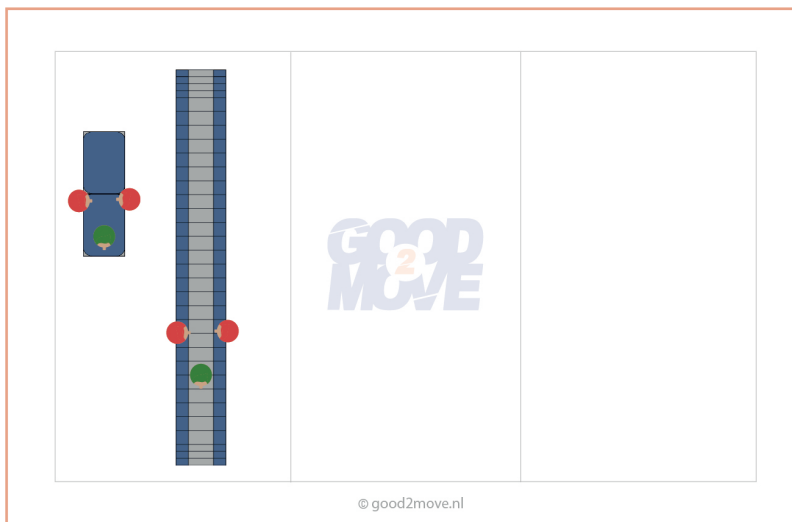
DRAAIEN

BALANCEREN

.....

.....

.....

**Materiaal**

- 1 Rolmat/2 Turnmatjes.

Bewegingsopdracht

Maak een arabier op een gelijke vloer.

Organisatie

Leg een rolmat (of 2 matjes) neer. Maak een rij achter de mat. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverlening+ aandachtspunten.

Uitvoering

Ga aan begin van de mat staan en zet een grote stap naar voren. Plaats de handen op de grond, 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 in de richting wijzen waar je vandaan kwam.

Aandachtspunten

- Handen op de grond.
- Vingers gespreid.
- Actief steunen (vormspanning).
- Draai om lengte-as.
- Duw af met de handen.

Differentiatie

Makkelijker:

- Extra hulpverlening.

Moeilijker:

- Begin bovenaan een rotherplank.
- Arabier met aanloop.