

STAP 5: KOPROL ACHTEROVER VERHOOGD VLAK

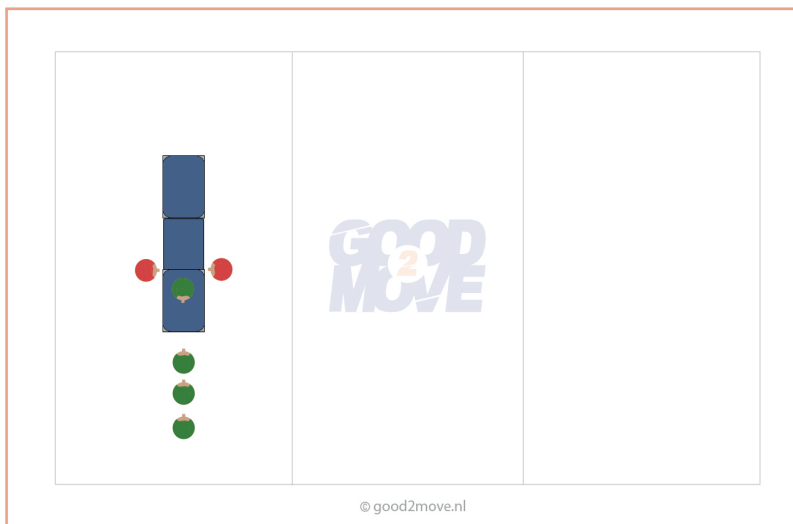
ROLLEN

BALANCEREN

.....

.....

.....



Materiaal

- 1 Turnblok/kast
- 2 Turnmatjes

Bewegingsopdracht

Maak een koprol achterover op een verhoogd vlak en land met de voeten op de grond.

Organisatie

Leg aan beide kanten van de kast/turnblok een turnmatje. Maak een rij achter een turnmatje. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners+ aandachtspunten.

Uitvoering

Ga met de rug naar de kast/turnblok staan. Zak door de knieën en rol achterover over de rug over de verhoging. Duw af met de handen en land op de voeten. De hulpverleners verlenen hulp door middel van de draaigreep op de rug en bovenbeen.

Aandachtspunten

- Voeten op schouderbreedte.
- Zak door de knieën.
- Rol naar achter over de rug.
- Klein maken, Kin op de borst.
- Duw af met de handen.

Differentiatie

- Makkelijker:
 - Meer hulpverlening.
- Moelijker:
 - Minder hulpverlening.
 - Landen op de verhoging.