

STAP 5: SALTO ACHTEROVER NA HANDSTAND

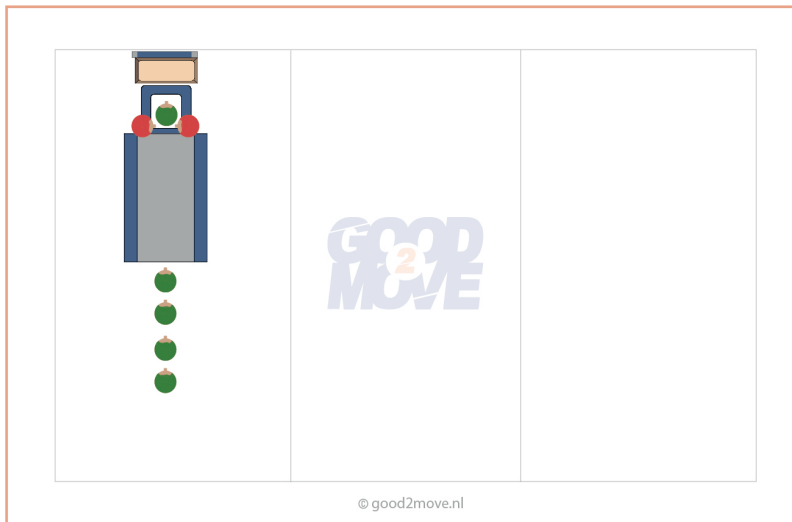
SPRINGEN

BALANCEREN

STEUNEN

DRAAIEN

.....

**Materiaal**

- 1 Mini-trampoline
- 1 Dikke mat
- 1 Kast

Bewegingsopdracht

Maak een salto achterover na het maken van een handstand op de kast.

Organisatie

Er staat ligt een dikke mat tegen de mini-trampoline aan. Aan de andere kant van de trampoline staat een kast. 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 en met de handen op de kast. Spring 3x en kom steeds hoger in de handstand. Bij de laatste sprong, ga 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 de draaigreep op de buik en rug.

Aandachtspunten

- Vormspanning handstand.
- Spring schuin omhoog.
- Schop je benen over je hoofd.
- Maak je klein.
- Strek op het juiste moment uit.

Differentiatie

Makkelijker:

- Meer activiteit hulpverleners.

Moeilijker:

- 1x springen.
- Minder activiteit hulpverleners.