

STAP 5: SALTO VOOROVER

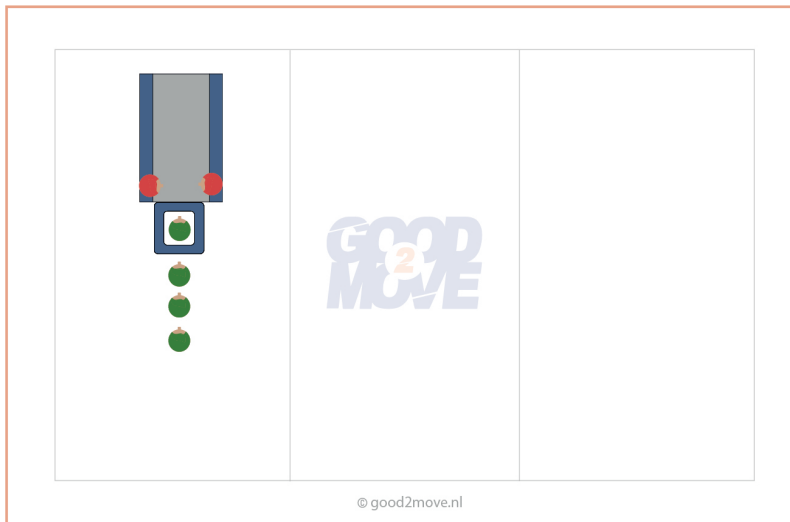
DRAAIEN

SPRINGEN

.....

.....

.....

**Materiaal**

- 1 mini-trampoline
- 1 dikke mat
- 2 vangers

Bewegingsopdracht

Maak een salto vanuit de mini-trampoline (verend) en land op je voeten.

Organisatie

Beweging wordt uitgevoerd met twee vangers: docent + leerling. Zij staan direct achter de trampoline op de dikke mat. Hulpverlening door middel van draaigreep bij de bovenarm. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverlening+ aandachtspunten.

Uitvoering

Sta in de trampoline met de armen breed (vliegtuig). Vangers pakken de bovenarm en bewegen mee (draaigreep). Na drie keer vereren met twee voeten afzetten (duw springvlak weg). Maak een salto en draai zo snel mogelijk (klein maken). Land op de voeten en sta in een keer stil.

Aandachtspunten

- Vangers begeleiden hele beweging.
- Strek lichaam uit, net na hoogste punt.
- Klein maken: kin op borst, knieën naar borst.
- Afzet: schuin omhoog (licht voorover gebogen).

Differentiatie

- Makkelijker:
- Salto met behulp van ringen.
- Moeilijker:
- Insprong vanaf de kast/turnblok.
- Vanger met inhaken, dan broekgordel.
 - Vangen met draai/klemgreep op romp.