

STAP 5: VOUWHANG UIT 2-PAS, HELE REIKHOOGTE

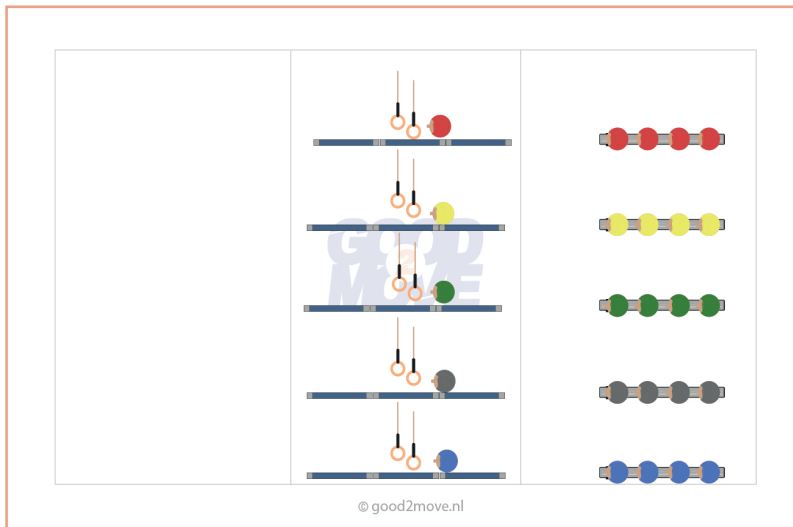
ZWAAIEN

DUIKELEN

.....

.....

.....



Materiaal

- 3 Turnmatten
- 1 Ringstel
- 1 Bank
- (PER SITUATIE)

Bewegingsopdracht

Maak een vouwhang na een 2-pas aanloop op hele reikhoogte.

Organisatie

Leg recht onder een ringstel 3 turnmatten achter elkaar neer en maak een lijn recht onder het ringstel. Zet op een veilige afstand een bank neer waar de rij kan wachten. Verdeel de groep op lengte en stel de ringen zo in dat ze met gestrekte armen gepakt kunnen worden. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners+ aandachtspunten.

Uitvoering

Pak de ringen met gebogen armen vast. Neem een 2-pas aanloop, zet af met je voeten van de grond en schop actief je benen op. Maak je klein en ga met je benen tussen de ringen door over je hoofd heen. Blijf op de kop hangen met gestrekte benen naar achteren (lichaam opvouwen) en zwaai heen en weer. Kom op het hoogste punt van voorzwaai weer uit de vouwhang. Hulpverleners ondersteunen benen bij maken vouwhang.

Aandachtspunten

- Actieve 2-pas.
- Zet je krachtig af van de grond.
- Schop je benen op.
- Benen gestrekt.
- Kin op de borst.

Differentiatie

Makkelijker:

- Laat hulpverleners in vouwhang brengen.

Moeilijker:

- Blijf langer in vouwhang.