

## STAP 6: ARABIER OVER KAST 1

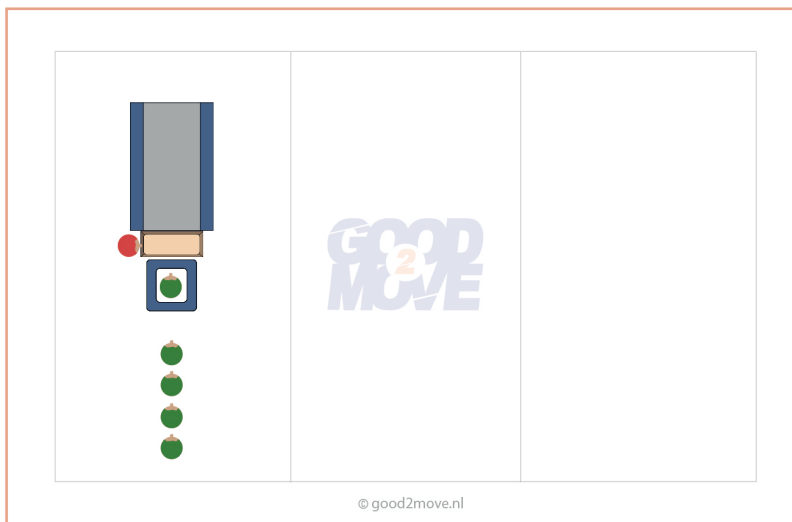
DRAAIEN

BALANCEREN

SPRINGEN

.....

.....



## Materiaal

- 1 Trampoline
- 1 Dikke mat
- 1 Kast

## Bewegingsopdracht

Maak een arabier na het springen in een trampoline.

## Organisatie

Zet een trampoline neer met daarachter een kast en een dikke mat. Teken op de kast twee rondjes voor handplaatsing. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners+ aandachtspunten.

## Uitvoering

Ga in de trampoline staan en zet beide handen met gespreide vingers op de kast. De vingers wijzen naar links of rechts (eigen voorkeur). Spring 3x in de trampoline en zet af bij de laatste sprong. Blijf steunen, spring in een keer **met gestrekte benen** over de kast en land met de voeten op de mat. Let erop dat de voeten naar de kast wijzen.

Hulpverlening door middel van steungreep bij de bovenarmen.

## Aandachtspunten

- Vingers wijzen gespreid naar zijkant.
- Kijk naar de handen.
- Steun actief, armen gestrekt.
- Lichaam volledig gestrekt.
- Draai om lengte-as.
- Voeten wijzen naar de kast.

## Differentiatie

Makkelijker:

- Extra hulpverlening.
- Verlagen steunvlak.

Moeilijker:

- Minder hulpverlening.
- Verhogen steunvlak.