

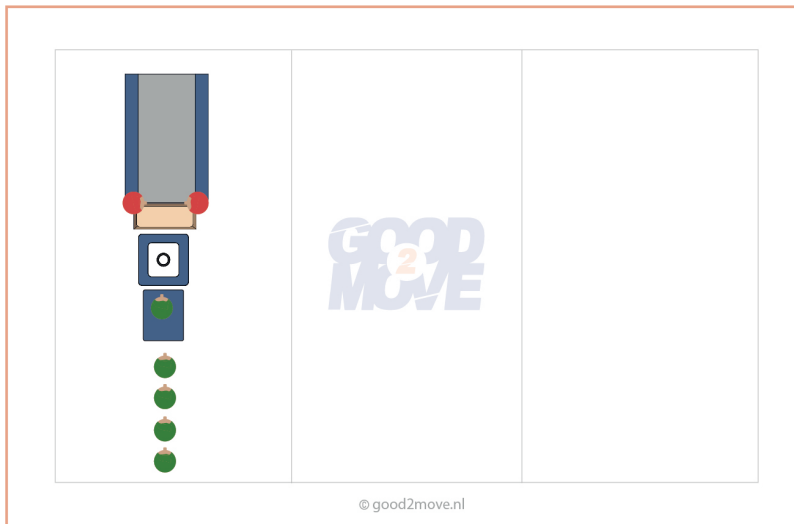
STAP 6: HANDSTAND OVERSLAG UIT INSPRONG

STEUNEN

BALANCEREN

DRAAIEN

SPRINGEN



Materiaal

- 1 Kast/Turnblok
- 1 Trampoline
- 1 Dikke mat

Bewegingsopdracht

Maak een handstand overslag vanuit insprong en land op een verlaagd vlak.

Organisatie

Zet een verhoogd vlak neer (kast of blauw blok) en een trampoline. Daarachter een kast (of blauw blok) en een dikke mat op de grond. Beide kasten verlagen; iets hoger dan de trampoline. Twee hulpverleners op het steunvlak en twee vangers op de dikke mat. Steeds 1 beweging en 4 hulpverleners. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners + aandachtspunten.

Uitvoering

Spring vanaf de verhoging in de trampoline. Na de insprong direct handen op de kast en een handstand overslag. Hulpverleners (A) helpen bij de handstand en zorgen dat beweging door roteert. Duw je af van het steunvlak en land met twee voeten op de mat. Beide vangers (B) vangen met samengestelde greep. Blijf mooi gestrekt. Als het goed gaat beweging sneller uitvoeren.

Aandachtspunten

- Handen op schouderbreedte, vingers gespreid.
- Kijk naar de handen en lichaam gestrekt.
- Raak de kast zo kort mogelijk aan.
- Duw handen af.
- Land met voeten op de mat.

- Vangers (B) vangen altijd met samengestelde greep: 1 hand schouder, andere hand onderrug.

Differentiatie

Makkelijker:

- Hulpverleners helpen actief mee.
- Steunvlak verlagen.
- 3 x veren in trampoline i.p.v. insprong.

Moeilijker:

- Hulpverleners helpen minder mee.
- Steunvlak verhogen.