

## STAP 6: SALTO ACHTEROVER NA HANDSTAND

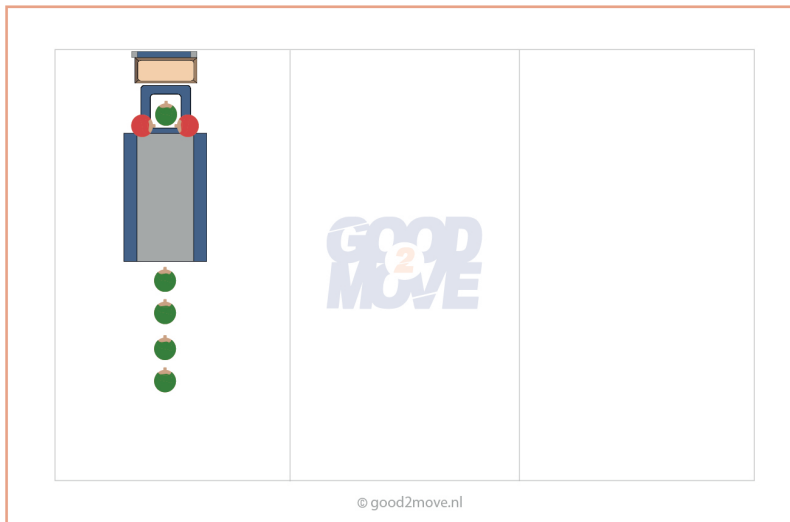
SPRINGEN

BALANCEREN

STEUNEN

DRAAIEN

.....

**Materiaal**

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

**Bewegingsopdracht**

Neem een aanloop en maak een salto achterover na 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**

Spring in de trampoline en maak een handstand op de kast. Kom terug in de trampoline, 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
- Na aanloop extra springen

Moeilijker:

- Meer activiteit hulpverleners.
- EINDVORM: ALLEEN AFVANGEN.