

STAP 6: SALTO VOOROVER

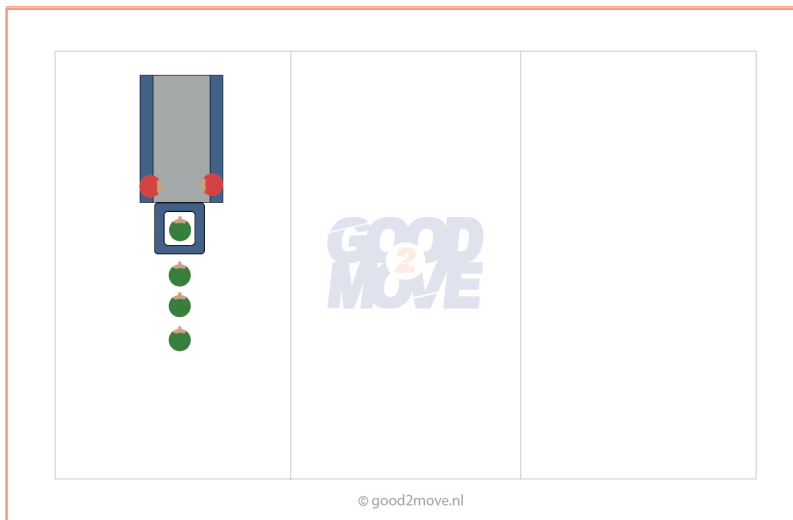
DRAAIEN

SPRINGEN

LANDEN

.....

.....

**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 middel. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners+ aandachtspunten.

Uitvoering

Sta in de trampoline. Vangers pakken de middel vast met de draaigreep. Na drie keer veren 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. Draaigreep kan vervangen worden door opgerolde trui.

Aandachtspunten

- Duw actief voeten af.
- Gebruik armen om hoogte te maken.
- Afzet schuin omhoog.
- Maak je zo klein mogelijk
- Land op voeten.

Differentiatie

Makkelijker:

- Meer activiteit hulpverleners.

Moeilijker:

- Minder activiteit hulpverleners
- Hoger landingsvlak
- Met aanloop.