

## STAP 6: VOUWHANG UIT ZWAAI

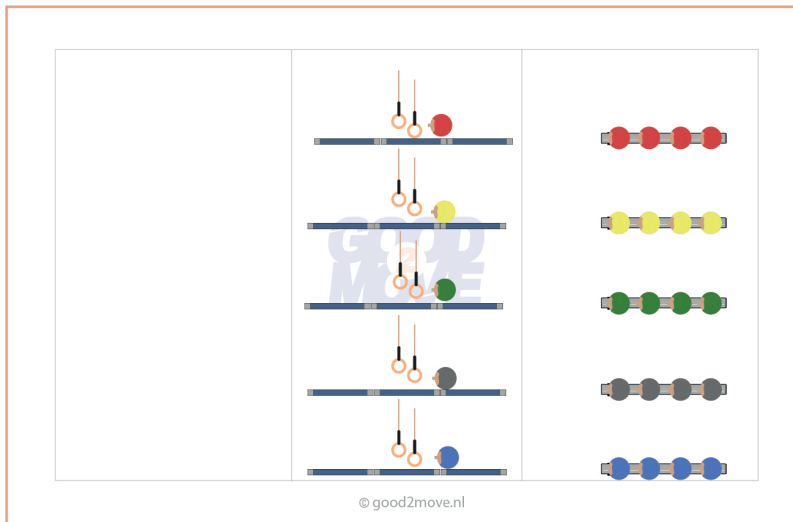
ZWAAIEN

DUIKELEN

.....

.....

.....



© good2move.nl

**Materiaal**

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

**Bewegingsopdracht**

Maak een vouwhang in de voorzwaai tijdens het zwaaien.

**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. Creëer zwaaivergroting. Maak een vouwhang op het hoogste punt van de voorzwaai. Kom in de volgende voorzwaai weer uit de vouwhang door lichaam weer volledig te strekken (uitklappen vouwhang). Hulpverleners ondersteunen bij maken vouwhang.

**Aandachtspunten**

- Hoofd tussen bovenarmen.
- Schop je benen op.
- Benen gestrekt.
- Benen zo dicht mogelijk je hoofd.
- Kin op de borst.

**Differentiatie**

Makkelijker:

- Laat hulpverleners in vouwhang brengen.

Moeilijker:

- Blijf langer in vouwhang.
- Vouwhang steek: Strek je volledig uit (voeten naar het plafond) vlak voor het ophangpunt en vouw daarna weer in. Doe dit in zowel de voorzwaai als achterzwaai.