

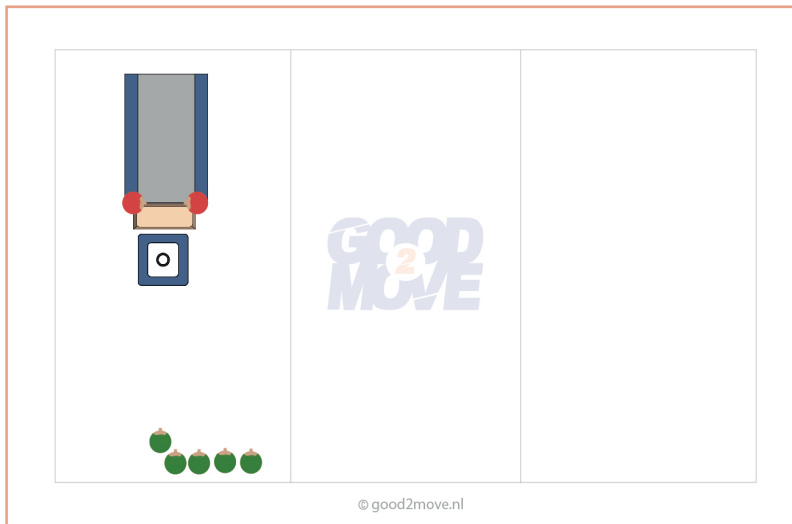
STAP 7: HANDSTAND OVERSLAG UIT AANLOOP

STEUNEN

BALANCEREN

DRAAIEN

SPRINGEN



Materiaal

- 1 Trampoline
- 1 Dikke mat
- 1 Kast

Bewegingsopdracht

Maak een handstand overslag vanuit een aanloop.

Organisatie

Voor de eindvorm zet je een trampoline neer, kast en dikke mat. Twee vingers op de dikke mat. Steeds 1 beweging en 2 vingers. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners + aandachtspunten.

Uitvoering

Loop versnellend aan, spring in de trampoline en maak een handstand overslag over de kast. Duw je goed af van de kast en land op twee voeten. Beide vingers vangen met samengestelde greep. Blijf mooi gestrekt. Tip: zorg voor een mooi zweefmoment na de afzet in de trampoline (dus niet te snel je handen op de kast).

Aandachtspunten

- Versnellende aanloop.
- Twee voeten in trampoline.
- Handen op schouderbreedte, vingers gespreid.
- Lichaam gestrekt, vormspanning.
- Duw handen af.
- Landen op de voeten.
- Vingers vanen altijd met samengestelde greep: 1 hand bij de schouders, 1 hand in de onderrug.

Differentiatie

Makkelijker:

- Hulpverleners helpen actief mee.
- Steunvlak iets verlagen.

Moeilijker:

- Hulpverleners helpen minder mee.
- Trampoline iets verder van kast.