

STAP 8: ARABIER OVERKAST 3

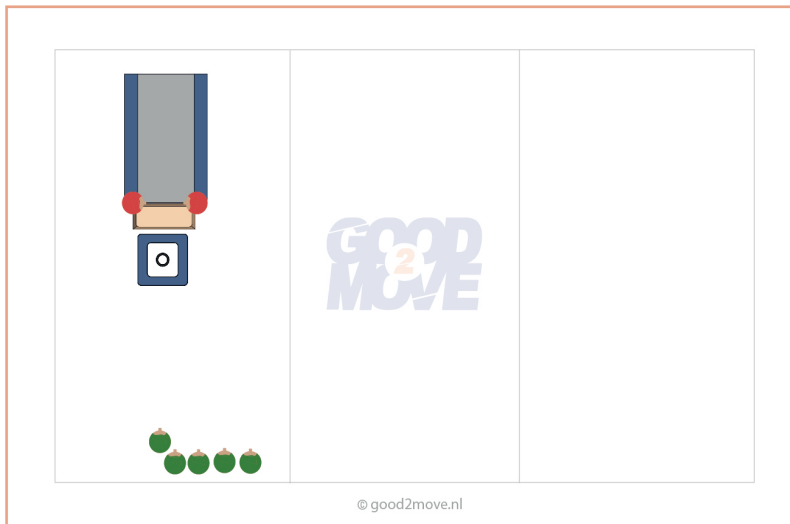
SPRINGEN

BALANCEREN

DRAAIEN

.....

.....



Materiaal

- 1 Trampoline
- 1 Dikke mat
- 1 Pion
- 1 Kast

Bewegingsopdracht

Maak een arabier over de kast na een aanloop en een sprong in een trampoline.

Organisatie

Zet een trampoline neer met daarachter een kast en een dikke mat. Teken op de kast twee rondjes voor handplaatsing. Maak een rij op enige afstand van de trampoline achter een pion. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverlening+ aandachtspunten.

Uitvoering

Begin bij de pion en loop versnellend aan richting de trampoline. Spring in de trampoline en zet beide handen met gespreide vingers op de kast. De vingers wijzen naar links of rechts (eigen voorkeur). Blijf steunen, spring in een keer **met gestrekte benen** over de kast en land met de voeten op de mat. Let erop dat de voeten naar de kast wijzen. Hulpverlening door middel van steungreep bij de bovenarmen.

Aandachtspunten

- Vingers wijzen gespreid naar zijkant.
- Kijk naar de handen.
- Steun actief, armen gestrekt.
- Lichaam volledig gestrekt.
- Draai om lengte-as.
- Voeten wijzen naar de kast.

Differentiatie

Makkelijker:

- Extra hulpverlening.
- Verlagen steunvlak.

Moeilijker:

- Minder hulpverlening.
- Verhogen steunvlak.
- Benen over pion op de kast.
- Afstand trampoline en kast vergroten.