

STAP 7: HANDSTAND OVERSLAG ROTHERPLANK

STEUNEN

BALANCEREN

DRAAIEN

.....

.....

**Materiaal**

- 1 Rotherplank
- 1 Matje

Bewegingsopdracht

Maak een handstand overslag na het aanlopen naar de rotherplank en land op de voeten.

Organisatie

Voor de extra eindvorm van de handstand overslag bestaat de situatie uit een rotherplank met daarachter een turnmatje. De hulpverleners helpen door middel van de samengestelde greep. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners+ aandachtspunten.

Uitvoering

Loop versnellend aan naar de rotherplank, zet de overslag in waarbij de handen op het einde (verende gedeelte) van de plank komen en land op de voeten. De hulpverleners helpen door middel van de samengestelde greep.

Aandachtspunten

- Plaats handen op schouderbreedte, vingers gespreid.
- Kijk naar de handen.
- Lichaam gestrekt, vormspanning.
- Duw handen af.
- Landen op de voeten.

Differentiatie

Makkelijker:

- Meer activiteit hulpverleners
- Steunvlak verhogen.

Moeilijker:

- Minder hulpverlening.