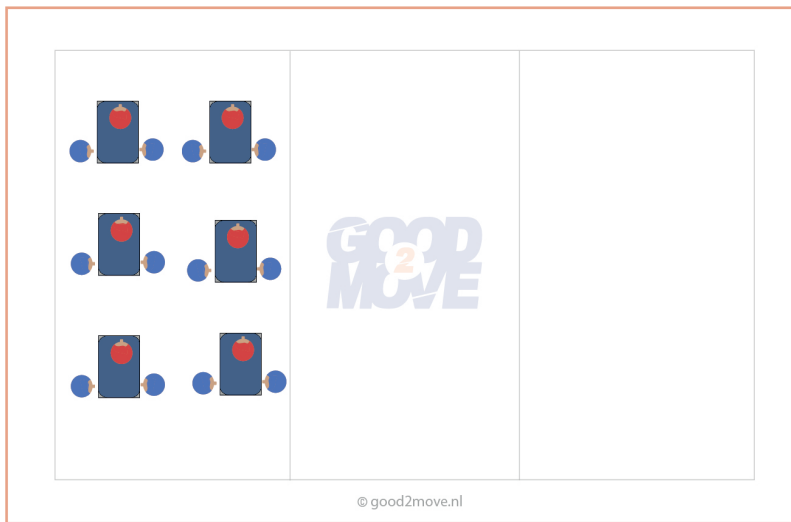


## STAP 1: HANDSTAND UIT VOORLIGSTEUN

STEUNEN

BALANCEREN

**Materiaal**

- 1 matje per groepje

**Bewegingsopdracht**

Maak een handstand vanuit ligsteun m.b.v. hulpverleners.

**Organisatie**

Verspreid matjes door de zaal. Drie leerlingen per matje. Er is steeds 1 beweging en 2 hulpverleners. Geef eerst een voorbeeld en instructies over aandachtspunten + hulpverleners.

**Uitvoering**

Beweging gaat liggen in voorligsteun (opdrukstand). Hulpverleners tillen de bovenbenen omhoog tot handstand. Houdt een paar tellen vol en breng de leerling daarna weer langzaam terug in voorligsteun.

**Aandachtspunten**

- Voorzichtig opbouwen.
- Tillen bij de bovenbenen.
- Vingers zijn gespreid.
- Kijk naar de handen.
- Gebruik vormspanning.
- Armen + benen gestrekt.

**Differentiatie**

- Makkelijker:
- Snelheid langzaam opbouwen.
- Moeilijker:
- Langere periode volhouden.