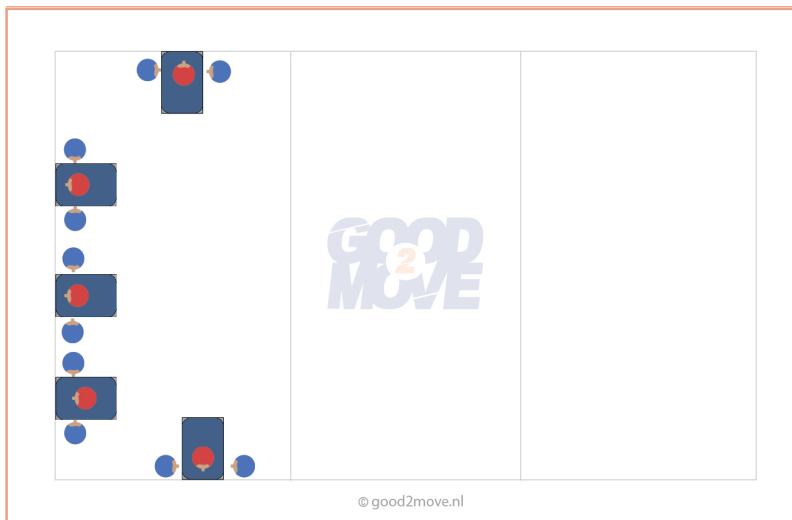


# STAP 2: HANDSTAND SPINNETJE

STEUNEN

BALANCEREN



## Materiaal

- 1 matje per groepje

## Bewegingsopdracht

Loop omhoog via de muur tot een handstand (spinnetje).

## Organisatie

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

## Uitvoering

Beweger staat op matje met de rug naar de muur. Zet de handen op de grond en voeten tegen de muur. Beweeg benen omhoog en breng handen dicht bij de muur om in handstand te komen. Probeer steeds iets hoger. Als het is gelukt weer rustig omlaag.

## Aandachtspunten

- Voorzichtig opbouwen.
- Vingers zijn gespreid.
- Kijk naar de handen.
- Gebruik vormspanning.
- Armen gestrekt houden.
- Benen omhoog dan handen naar muur.

## Differentiatie

Makkelijker:

- Hulpverleners helpen met de balans.
- Handen verder van de muur zetten.

Moeilijker:

- Handen dicht bij de muur zetten.