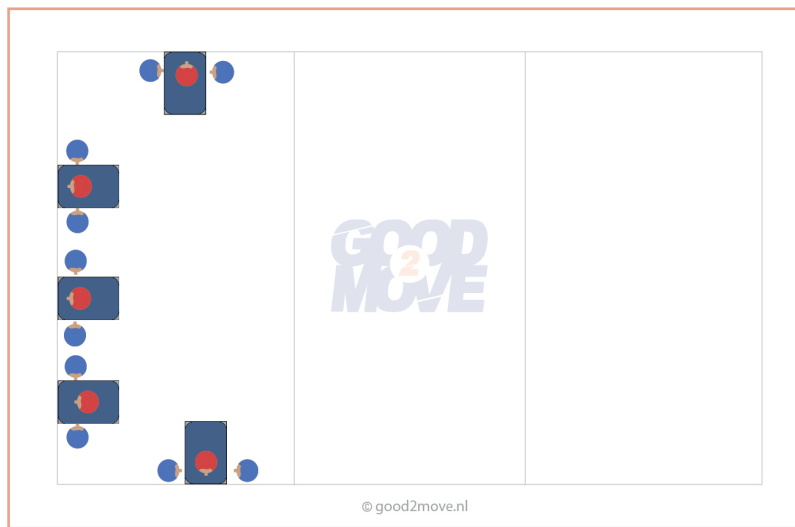


STAP 3: HANDSTAND TEGEN MUUR

STEUNEN

BALANCEREN

**Materiaal**

- 1 matje per groepje

Bewegingsopdracht

Maak een handstand tegen de muur vanuit ligsteun m.b.v. hulpverleners.

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 ligt in voorligsteun (opdrukstand) met de handen bij de muur. Hulpverleners tillen de benen langzaam omhoog tot handstand tegen de muur. 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:

- Handen wat verder van de muur.

Moeilijker:

- Handen dichterbij de muur.
- Laat beweger los in volledige handstand.