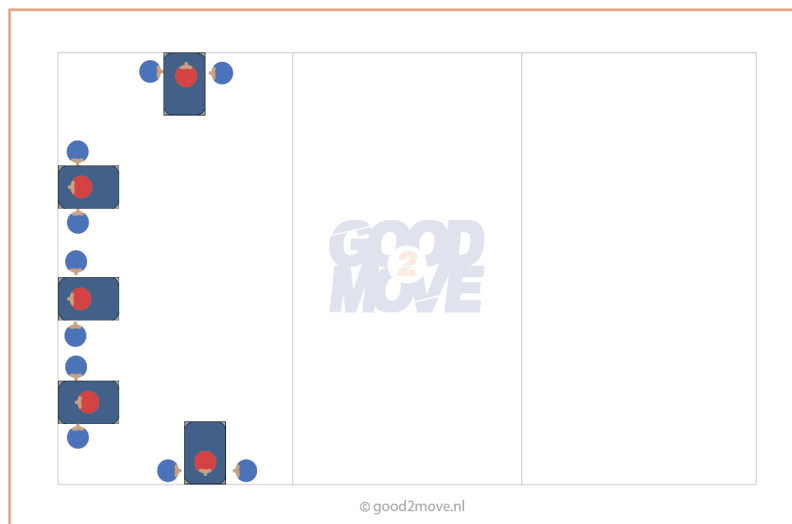


## STAP 4: HANDSTAND OPGOOI TEGEN DE MUUR

STEUNEN

BALANCEREN

**Materiaal**

- 1 matje per groepje

**Bewegingsopdracht**

Maak een handstand door de benen op te gooien en tegen de muur te zetten.

**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 de rand van het matje. Armen gestrekt langs de oren en zet een grote stap naar voren. Plaats de handen vlak voor de muur en schop de benen actief en gestrekt omhoog. Plaats de hakken tegen de muur en maak een handstand. Houdt een paar tellen vol en landt weer met voeten op het matje.

**Aandachtspunten**

- Voorzichtig opbouwen.
- Vingers zijn gespreid.
- Kijk naar de handen.
- Schop benen actief omhoog.
- Gebruik vormspanning.
- Armen + benen gestrekt.

**Differentiatie**

Makkelijker:

- Hulpverleners helpen mee bij de benen.
- Probeer benen steeds hoger op te gooien.
- 

Moeilijker:

- Houd de beweging een langere periode vol.