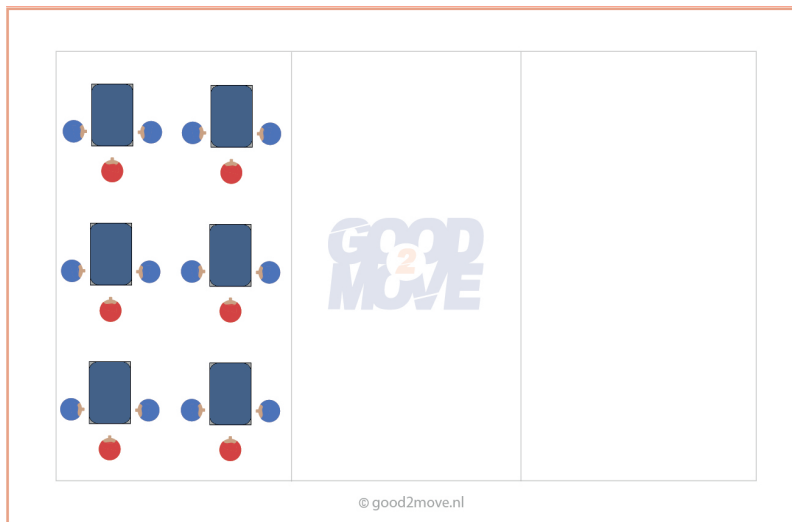


STAP 5: HANDSTAND MET HULPVERLENING

STEUNEN

BALANCEREN

**Materiaal**

- 1 matje per groepje

Bewegingsopdracht

Maak een handstand door samen te werken met hulpverleners die de benen opvangen.

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 + hulpverlening.

Uitvoering

Ga met gezicht richting het matje staan. Armen gestrekt langs de oren en zet een grote stap naar voren. Plaats handen vlak voor het matje en schop benen op. De hulpverleners houden de benen tegen door deze op te vangen op het hoogste punt. Deze houding wordt een paar tellen volgehouden en land daarna weer op voeten.

Aandachtspunten

- Vingers zijn gespreid.
- Zet grote stap.
- Kijk naar de handen.
- Schop actief benen op.
- Gebruik vormspanning.

Differentiatie

Makkelijker:

- Hulpverleners tillen de benen langzaam naar de gewenste eindstand.
- Snelheid langzaam opbouwen.

Moeilijker:

- Langere periode volhouden.
- Hulpverleners vormen met hun armen alleen een blokkade en pakken niet meer vast.