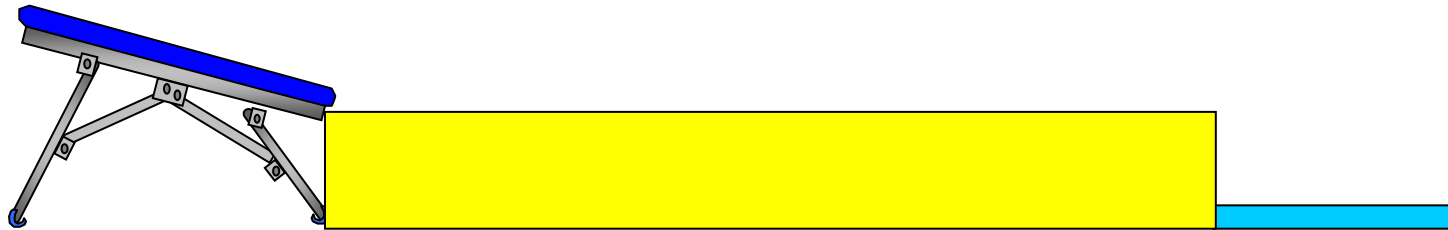


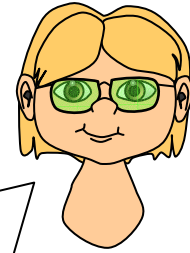
Materiaalopstelling

flikflak

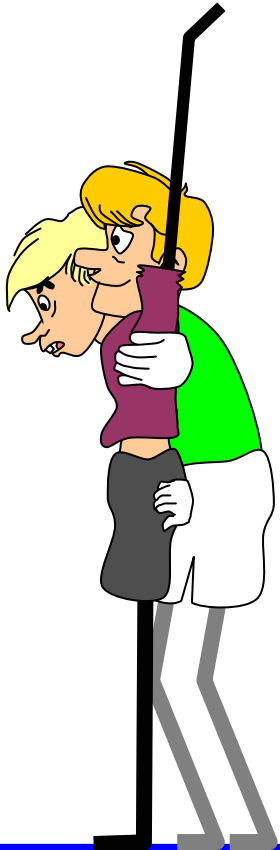


## flikflak

Helpen



- Ik kijk of de twee helpers
- ° dragen aan rug en dijen!
  - ° tillen vanuit de knieën
  - ° de uitvoerder omkeren
  - ° zich zijwaarts verplaatsen
  - ° vasthouden tot de uitvoerder voet aan grond heeft

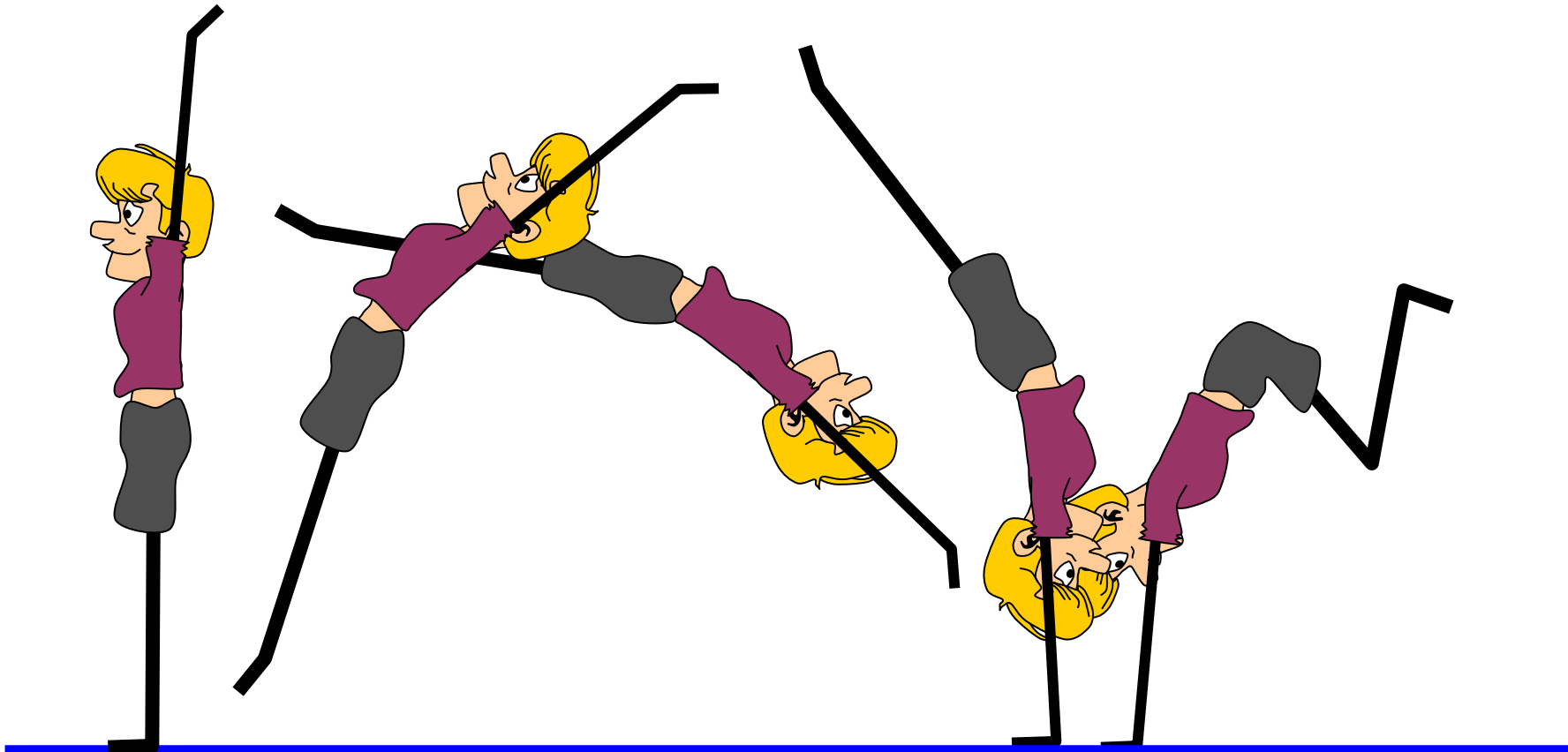


Opdracht

flikflak

1

Span je op!  
Je benen blijven samen!



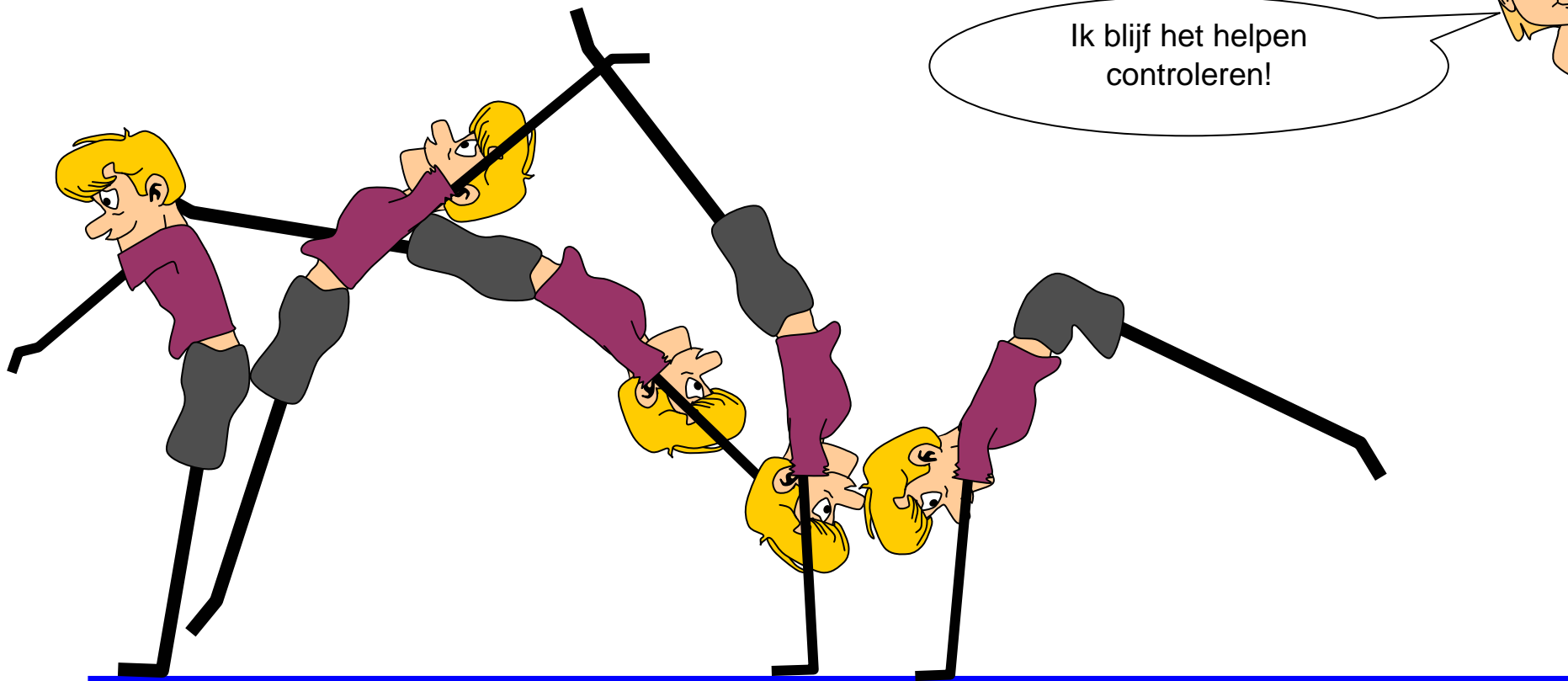
Opdracht

2

flikflak

Vanuit stand in evenwicht  
Armen laag voor!  
Putje in borstkas!  
SPRING en STREK gelijktijdig

Ik blijf het helpen  
controleren!



## flikflak

- SPRING en STREK gelijktijdig
- Hou je spanning in de tweede fase (courbette)
- Probeer **ver** op de landingsmat te eindigen

Opdracht

3

Ik blijf het helpen controleren!

