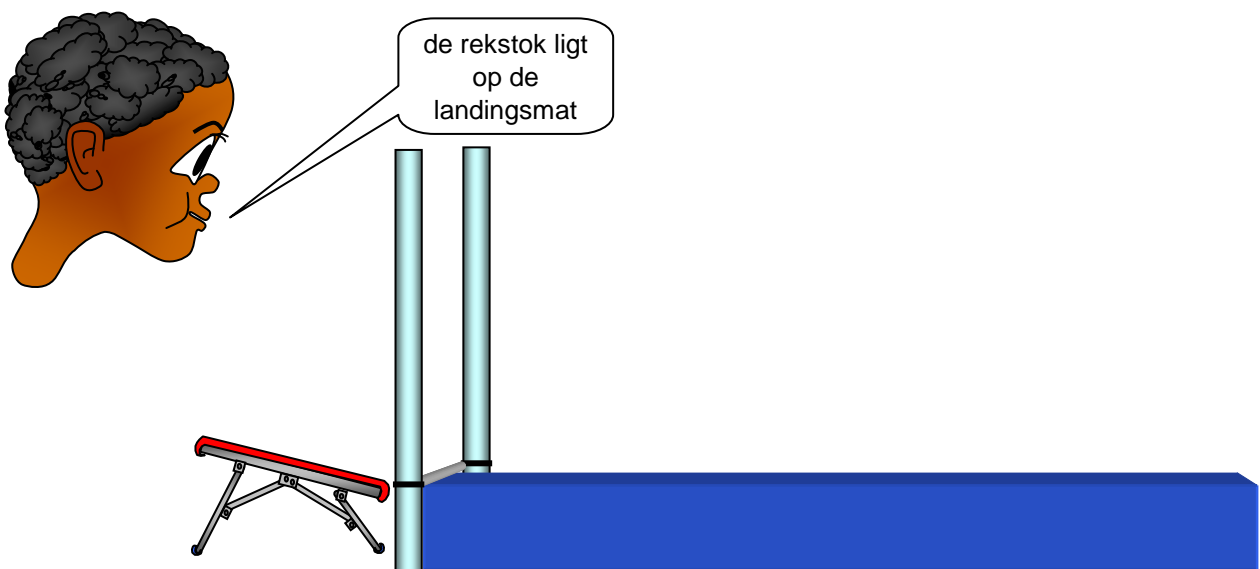
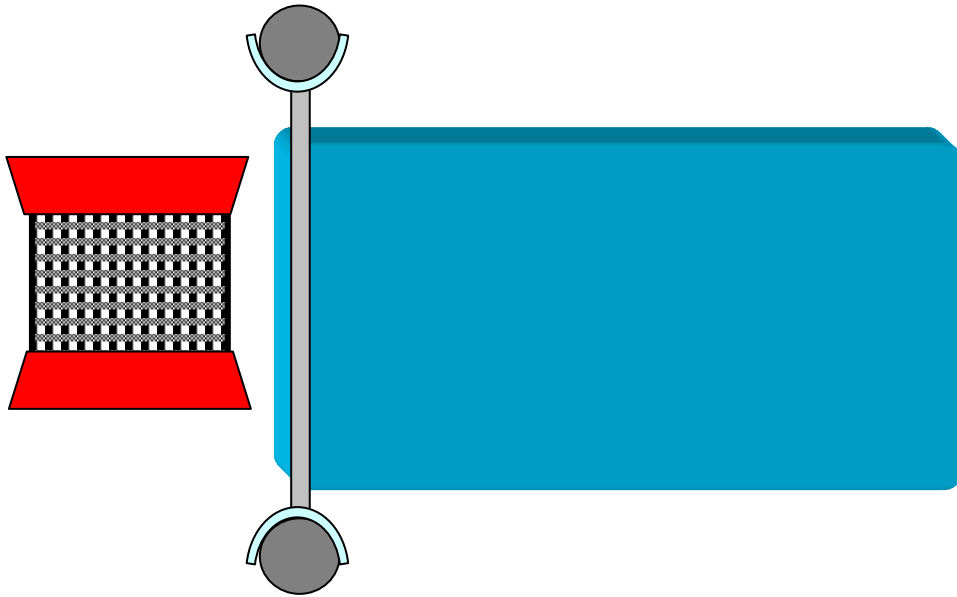


# handstand platvallen

Materiaalopstelling



# handstand platvallen

## Doelstellingen

- ▣ Vakgebonden doelen: vormspanning, lichaamsbesef.
- ▣ Persoonsgebonden doelen:
  - ° luisteren naar - en toepassen van gerichte feedback
  - ° het geven van gerichte feedback
  - ° indien nodig hulpvragen
  - ° indien nodig hulpvragen
  - ° hulp geven

## Organisatie

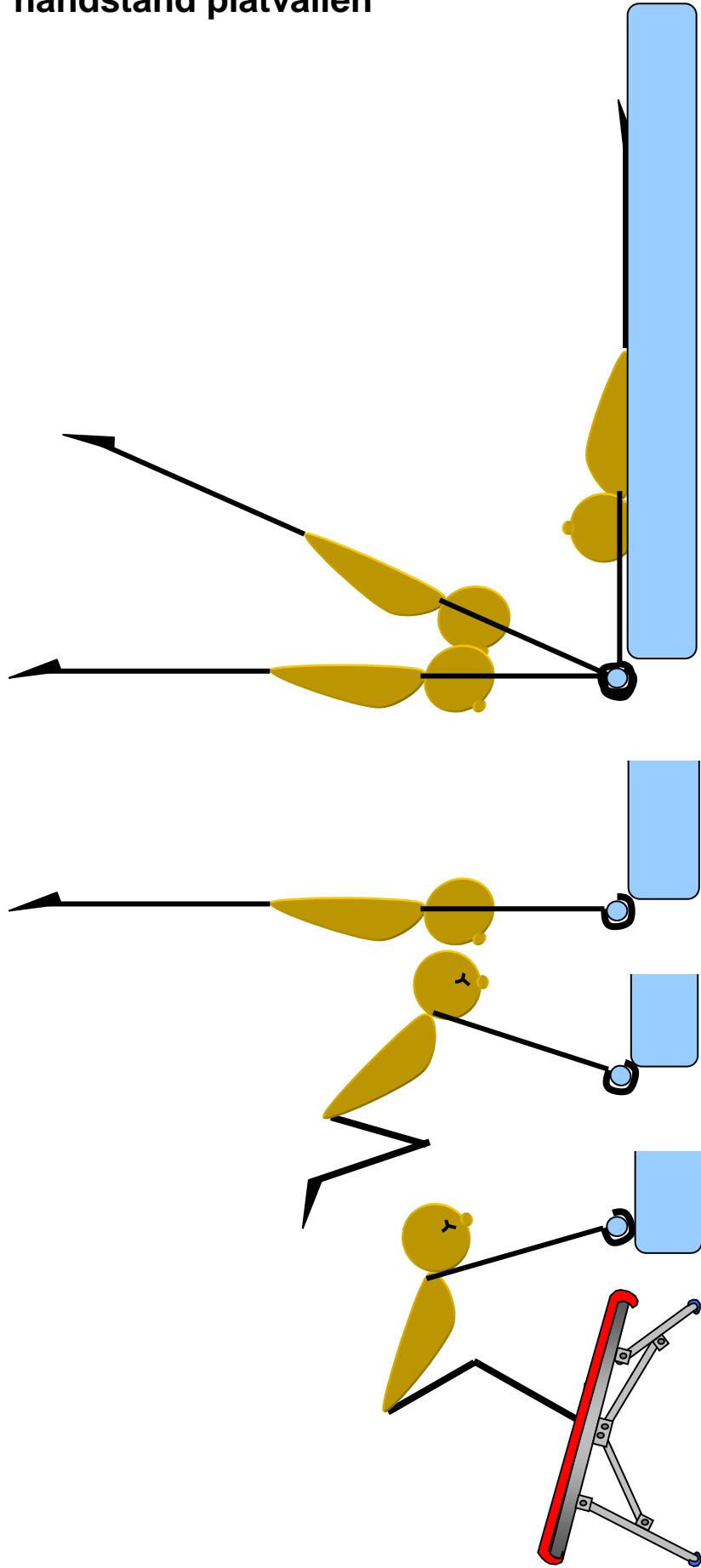
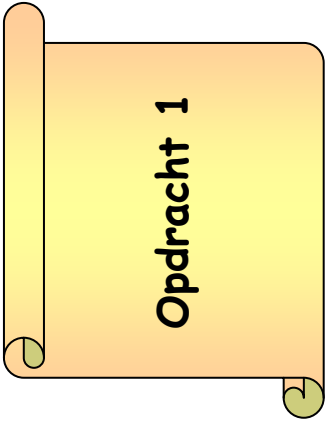
Neem afwisselend een beurt en noteer telkens je uitvoering (zie kijkwijzer 2).  
Voor deze notities raadpleeg je groepsgenoten.  
Je mag je laten helpen.

## Helpen

De helpers plaatsen zich met één voet op de trampoline en één voet op de valmat.

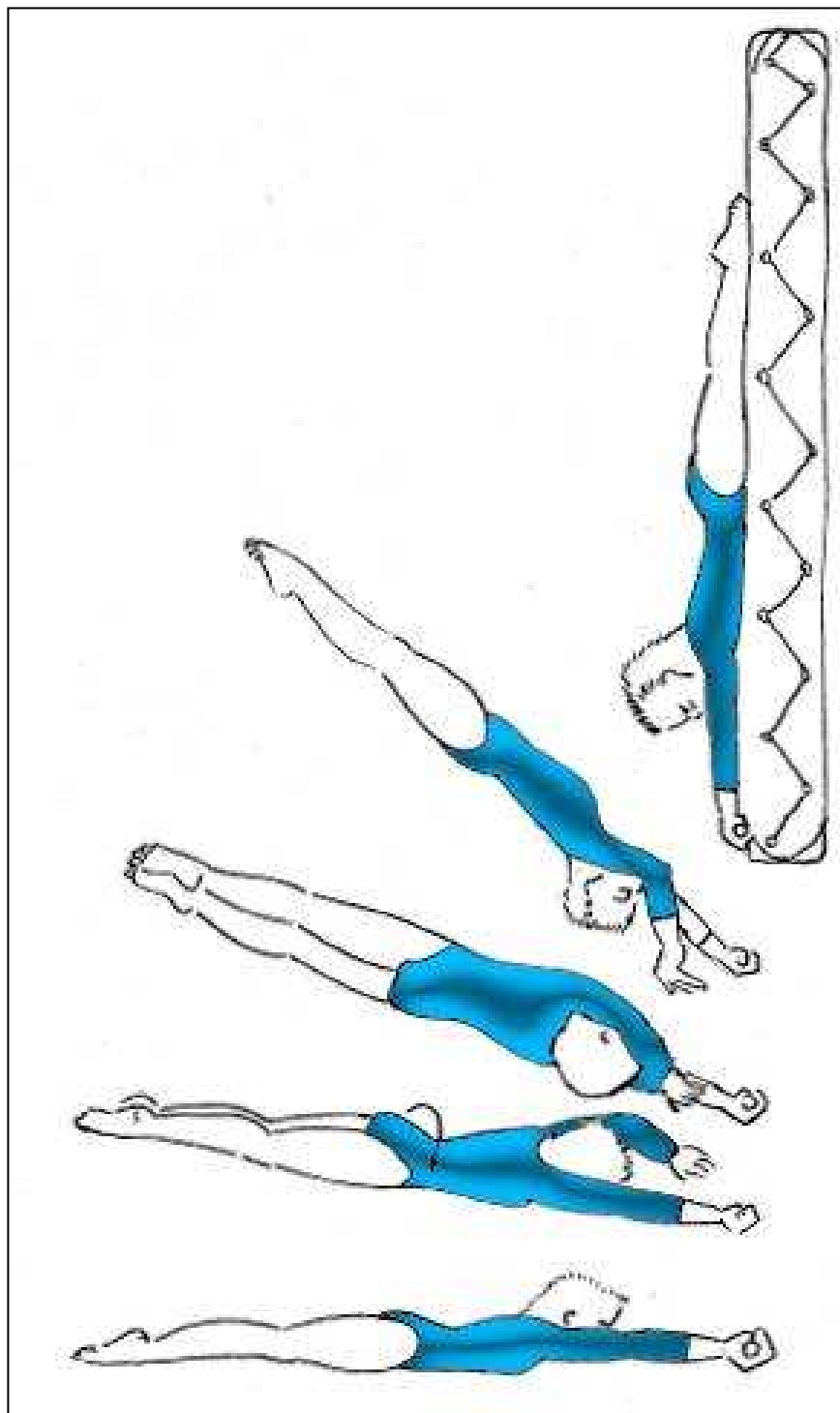
- ▣ Ze helpen de uitvoerder in handstand (klem aan de dijen).
- ▣ Ze verbeteren de handstand tot die totaalgestrekt is.
- ▣ Ze begeleiden de handstand tot lig

# handstand platvallen

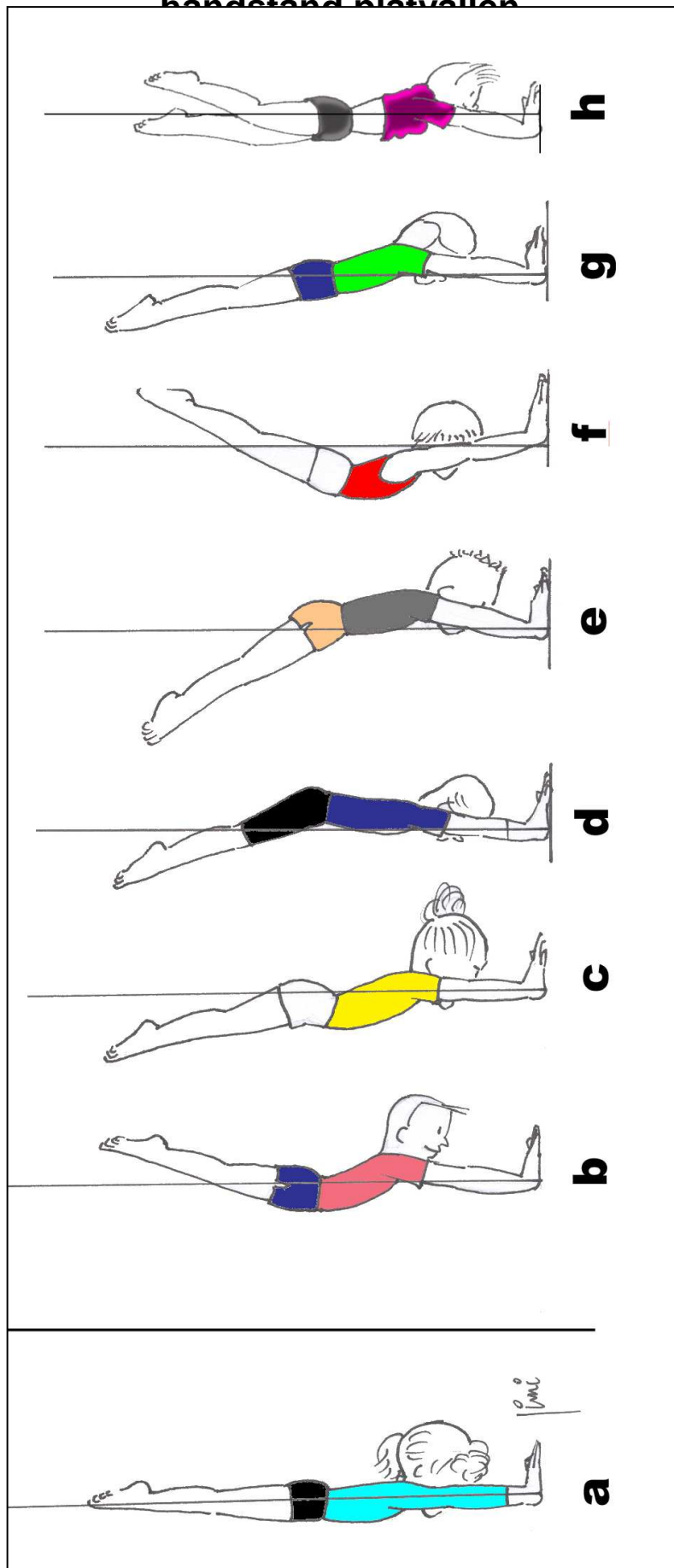


Opdracht 2

handstand platvallen



Vergelijk je  
handenstand



Of staat jouw versie van handstand er niet tussen? (code: I)

# handstand platvallen

Hou je gespannen! 1 is goed

