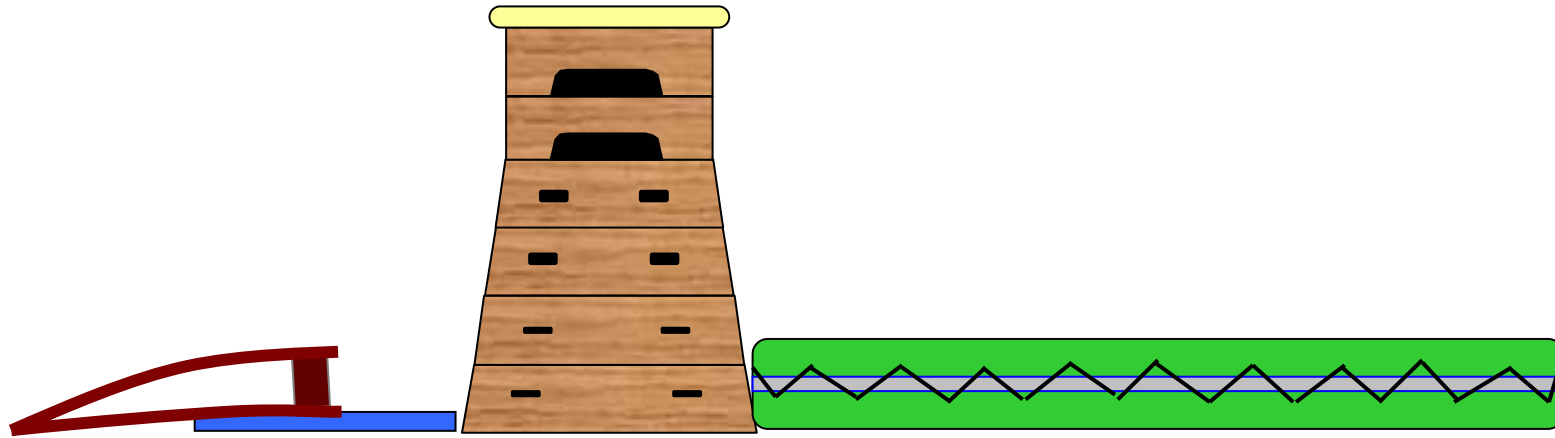


Materiaalopstelling

tussensteun



# Opdracht

1

Iedereen bepaalt zijn eigen tempo in het vorderen.  
Spreek per drie af welk aandachtspunt je wil benadrukken - geef elkaar de juiste feedback.  
Begin met ophurken tot stand met de plank dichtbij en hou rekening met de tips hieronder

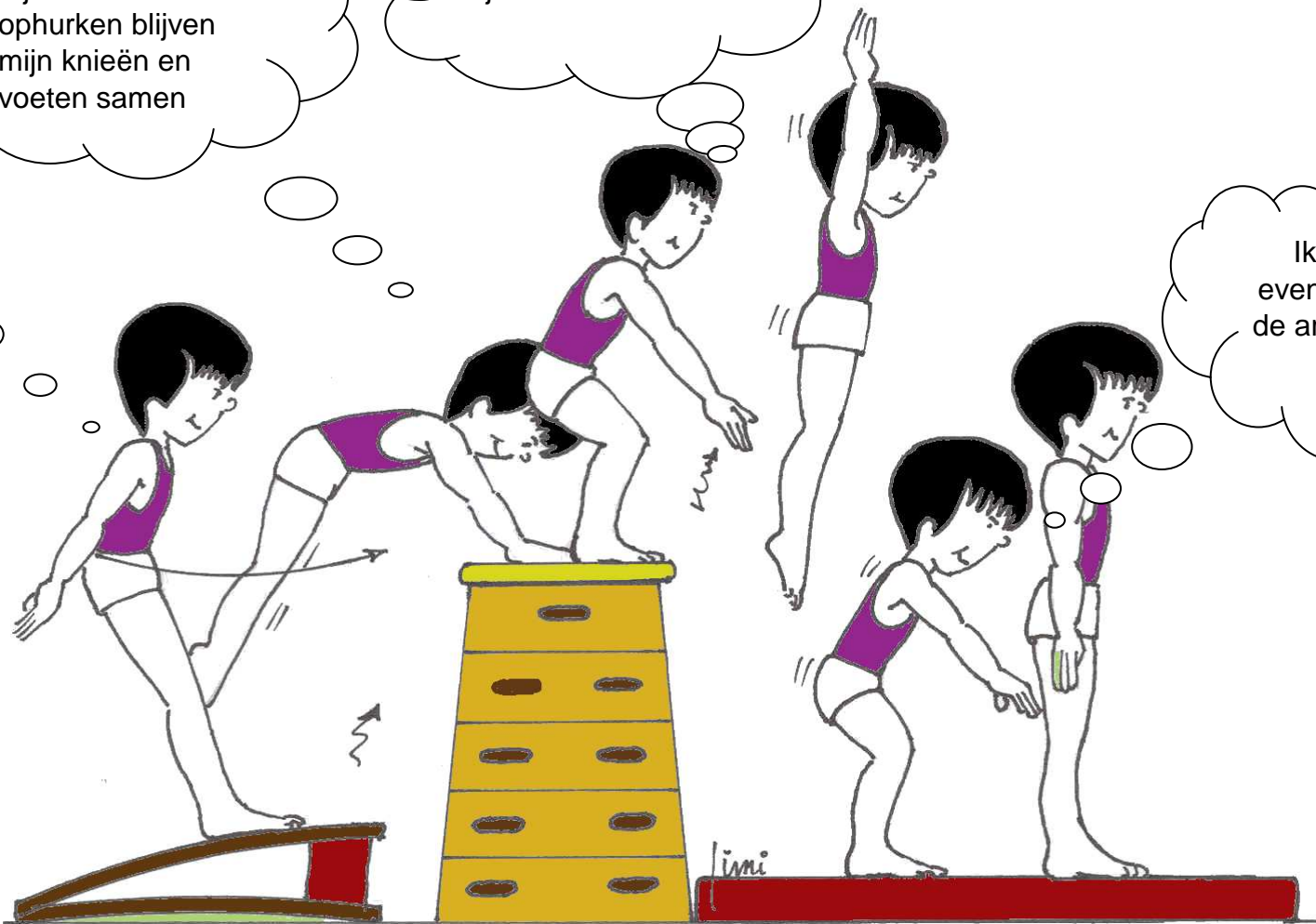


Tijdens het ophurken blijven mijn knieën en voeten samen

Armen naar voor zwaaien

Kaatsende handensteun: mijn handen zijn weg vóór mijn voeten er staan

Ik land in evenwicht met de armen voor!



# Opdracht helpen

2

## tussensteun

Leg de plank verder in overleg met de groep.  
De afstand tussen plank en kast in de breedte vergroten tot er een matje in de breedte tussen kan.  
Pas als het veilig is probeer dan zonder hulp



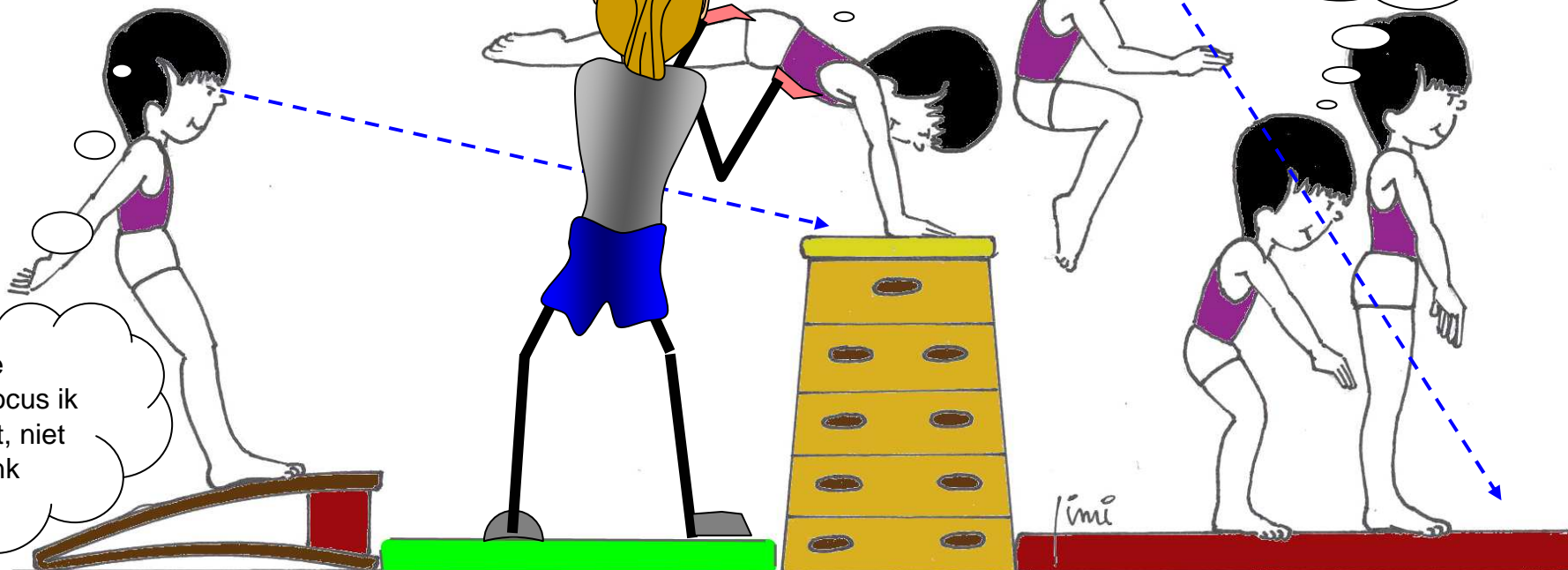
Ik wacht met mijn armen naast het lichaam.  
Pas als de springer aanzweeft steun ik aan buik en billen.

Bekken hoger  
dan schouders

Kaatsende  
handensteun:  
schouders hoog

Landen met de  
armen voor!

Tijdens de  
aanloop focus ik  
op de plint, niet  
op de plank



# Opdracht

3

## tussensteun

6 Pas als je over de kast in de breedte kan (met een matje tussen springplank en kast) oefen je op de kast in de lengte.



Handensteun op laatste vierde van de kast

Benen gestrekt vanaf de afstoot tot landing

