

Leergang flick-flack met behulp van de flick-flacker

Beginsituatie:

Handstand

Doelstelling:

Flick-flack

	Leerstof	Organisatie/Werkvormen	Aanwijzingen	Hulpverlening
1.	Via lig op de flick-flacker naar handstand	(Val)mat(ten) en de flick-flacker Varioblok is ook mogelijk	Uit stand gestrekt achterover vallen op de flick-flacker en via handstand tot stand. Rechte armen Kijken naar de handen Lichaam iets overstrekt/gespannen	Begeleiden met achterovervallen Aan de (boven)benen helpen tot handstand
2.	Idem, zonder stop op de flick-flacker	(Val)mat(ten) en de flick-flacker	Extra aandacht aan de spanning	Aan de (boven)benen helpen tot handstand
4.	Idem, met een klein sprongetje	De flick-flacker iets verhogen	Lichaamzwaartepunt mag niet (te ver) over de top heen landen.	
5.	Via zit in de flick-flacker achterover strekken	(Val)mat(ten) en de flick-flacker	Zit in de flick-flacker Kleine afzet zodat de f-f rolt Gevolgd door actief strekken van het lichaam Buik omhoog Rechte armen (via voor naar hoog) Kijken naar de handen Via handstand tot stand	Bij rug en benen
6.	Idem, actief inzetten	idem	idem	idem
7.	idem, vanuit stand	idem	Idem Het blok moet in de juiste positie worden vastgehouden	Idem
10.	De voorgaande beweging zonder f-f	Valmat (eventueel iets schuin)		2 vingers bij rug en (achter)benen Tillend begeleiden
11.	Hulpverlening afbouwen en waar nodig de situatie aanpassen. bv schuin vlak, hoger afzetpunt of een verend afzetpunt.			

Mogelijke varianten en uitbouw mogelijkheden

2x flick-flack - arabier flick-flack - loop flick-flack - (arabier) flick-flack salto achterover - losse flick-flack

