

Leergang hurksalto achterover met behulp van de minitrampoline

Beginsituatie:

Doelstelling:

Rollen achterover, eventueel op schuin vlak

Salto achterover gehurkt

| | Leerstof | Organisatie / Werkvormen | Aanwijzingen | Hulpverleners |
|----|--------------------------------------|--|---|--|
| 1. | Ruglig | Varioblok Bovenkant op heuphoogte | Billen iets voor midden Armen langs de oren Idem en onderbenen pakken | In balans houden bij schouders en benen Idem |
| 2. | Ruglig met inhurken | | | |
| 3. | Idem, doorrollen tot stand | | Idem vanaf nu altijd op 2 voeten landen! | 1 hand onder de schouders 1 hand begeleiding van de rol |
| 4. | Met sprongetje via rol ao tot stand | Varioblok Bovenkant iets boven heuphoogte | Armen hoog beginnen Bij inhurken onderbenen pakken | 1 hand onder de schouders 1 hand begeleiding van de rol |
| 5. | Met sprongetje via rol ao tot stand | Varioblok Bovenkant hoger met minitrampoline Lage kant minitrampoline tegen blok | Armen hoog beginnen Bij inhurken onderbenen pakken | 1 hand onder de schouders 1 hand begeleiding van de rol |
| 6. | idem, inhurken voor contact met blok | | Armen hoog beginnen Bij inhurken onderbenen pakken | 1 hand onder de schouders |
| 7. | Idem, zonder steunfase | | Armen hoog beginnen Bij inhurken onderbenen pakken | 1 hand onder de schouders |
| 8. | Salto achterover over blok | | Armen hoog beginnen Bij inhurken onderbenen pakken Actief inhurken | Sandwichgreep op de bovenarm eventueel 2 vingers |

9. Salto ao als bij 3d

Minitrampoline, valmat
Lage kant tegen valmat

Armen hoog beginnen
1x opspringen, bij 2e salto
Bij inhurken onderbenen pakken
Actief inhurken
Geen hoofd in de nek
Kijken waar je gaat landen
Landen op 2 voeten

Sandwichgreep op de bovenarm met
2 vingers of aan rug en onderbenen
bij gevorderde springers

10. Via handstand op de kast,
kaats/afzet in de trampoline,
hurksalto achterover.

kast, minitrampoline, valmat
Lage kant tegen valmat

Afduwen van de kast
Armen hoog bij de inzet
Bij inhurken onderbenen pakken
Actief inhurken
Geen hoofd in de nek
Kijken waar je gaat landen
Landen op 2 voeten

Rug en onderbenen

Varianten

Hurksalto met nastrekken

Hoeksalto

Streksalto

Salto 1/2 draai

Contra salto

