

Leergang hurksalto voorover met behulp van de minitrampoline en lage kast

Beginsituatie:

Rollen voorover, eventueel op schuin vlak

Doelstelling:

Salto voorover gehurkt

	Leerstof	Organisatie/Werkvormen	Aanwijzingen	Hulpverleners
1.	Rol/duikel over de kast tot gehurkte ruglig	Valmat en een zacht matje 3 delen kast in de breedte Minitrampoline (lage zijde naar de kast)	uit stand, 2 benige afzet vanuit de tramp Blijvend steunen op de kast Recht e armen Kin op de borst	In de buik sturen over de kast
2.	Rol/duikel met vastpakken net onder de knieën		Knieën pakken na steunfase, maar voor de landing	
4.	Idem, met knieën iets uit elkaar			
5.	Idem, tot gehukte zit		Uitkomend op de billen, voeten op de mat	Voorkomen dat de ll met de rug op de kast komt
6.	idem	Kast verhogen met 1 deel		Voorkomen dat de ll met de rug op de kast komt
7.	Idem tot hurkzit of hurkstand	Eventueel kast met nog 1 deel verhogen	Let op! De knieën uit elkaar	Sandwichgreep buik/rug Bij gevorderden alleen ondersteunen bij de rug
8.	Tipsalto	Valmat en een zacht matje Varioblok op de valmat Minitrampoline (lage zijde naar de mat)	Korte aanloop op de kast 2 benige afzet vanuit de tramp Afduwen/steunen op het blok	Sandwichgreep buik/rug Bij gevorderden alleen ondersteunen bij de rug Of

		2/3 delen kast in de lengte tegen de tramp	Rol/duikel over het blok Kin op de borst Knieën pakken na steunfase Let op! De knieën uit elkaar Landen tot (hurk)stand	Sandwichgreep op de bovenarm (event. 2 vingers)
9.	Tipsalto met aanloop	Valmat eventueel met zacht matje Varioblok op de valmat Minitrampoline (hoge zijde naar de mat)	2 benige afzet vanuit de tramp Kin op de borst Knieën pakken na steunfase Let op! De knieën uit elkaar Landen tot (hurk)stand	Idem
10.	Hurksalto over het blok	idem	Armen hoog bij de inzet	Sandwichgreep buik/rug Bij gevorderden alleen ondersteunen bij de rug
11.	Hurksalto zonder blok	Valmat Minitrampoline (hoge zijde naar de mat)		

Varianten

Tipsalto

Hurksalto met nastrekken

Hoeksalto
Spreidhoeksalto

Streksalto
Salto 1/2 draai



