

## Leergang hurksalto voorover met behulp van de minitrampoline en verhoogd vlak

**Beginsituatie:**

**Doelstelling:**

**Rollen en zweefrol voorover**

**Salto voorover gehurkt**

Leerstof	Organisatie/Werkvormen	Aanwijzingen	Hulpverleners
1. Rol vo op verhoogd vlak	Verhoogd vlak met valmat (1,30-1,50m) Minitrampoline (hoge zijde naar het vlak)	Aanloop, krachtige insprong, 2 benige afzet vanuit de tramp  Steunen op de armen Kin op de borst	Aan de buik sturen tot boven de mat  Let op! De rol moet boven de mat worden uitgevoerd
2. Zweefrol op verhoogd vlak		Knieën inhurken na contact met de mat	
3. Idem met vast pakken van de knieën Landing op de rug		Knieën pakken na steunfase, maar voor de landing	Controle dat de springer boven de mat rolt!
4. Idem, met knieën iets uit elkaar		Knieën pakken na steunfase, maar voor de landing	
5. Idem, tot gehukte zit		Uitkomend op de billen, voeten op de mat Knieën uit elkaar	

6.	Idem, zonder steun		Zweefrol inzetten en ipv steunen de knieën pakken	
7.	Idem tot hurkzit of hurkstand		Let op! De knieën uit elkaar	Eventueel sandwichgreep buik/rug Bij gevorderden alleen ondersteunen bij de rug
8.	Idem	Vlak verlagen zodat er meer ruimte ontstaat om te landen op de voeten	Armen hoog bij de afzet	
9.	Salto vo	Verhoogd vlak afbouwen	Bij afzet moet lichaam vrijwel rechtop staan Armen hoog bij de afzet	Eventueel sandwichgreep buik/rug Bij gevorderden alleen ondersteunen bij de rug

### **Varianten en mogelijke uitbreidingen**

Tipsalto  
Hoeksalto  
Streksalto