

VERSPRINGEN MET EEN LICHAMELIJKE BEPERKING

OPDRACHT

De leerlingen bewegen de hak van één van de voeten, richting hun bil. Ter ondersteuning kan je nu één van de elastieken uit het pakket om het been vastmaken zodat je meer het gevoel hebt dat je 1 been hebt. Leg in de gymzaal kleine matjes, of een dikke mat, klaar om ver te springen. Hoe ver kan jij springen met maar 1 been? Laat onderstaand filmpje eens zien aan de leerlingen, deze dame kan bijna 4 meter ver springen met maar 1 been:

<https://www.youtube.com/watch?v=34uRrkZsxI4>

LET OP!

- Bij sommige leerlingen moet je 2 elastieken aan elkaar plakken met het klittenband omdat het anders niet om het bovenbeen heen past.

VARIATIES / UITBREIDINGEN

Je kan uiteraard ook hoogspringen met 1 been. Je kan dan zowel achterwaarts, als voorwaarts, over de stok/lijn. Kijk maar eens op <https://www.youtube.com/watch?v=7OK8WbFRSxl>.

PLATTEGROND

