

# Ily a:



## Steiger-springen

Stijn Maes

### Doelgroep

Voortgezet onderwijs

### Arrangement

- 1/2 van de zaal
- Ongeveer 12 leerlingen
- 1 Wachtbank
- 2 Rekstokpalen
- 1 Rekstok
- 3 Banken
- 2 springplanken
- 3 Kleine turnmatjes
- 1 lange mat
- 1 Pylon als start punt van de aanloop
- 2 Korfbalpalen
- 1 Hoogspring lijn
- 2 Dikke matten

### Opbouwen

Plaats de 2 rekstokpalen in de grond met daartussen de rekstok. Stel dit af op ongeveer 1 meter hoogte. Hang de 3 banken met een kant aan de rekstok zodat er een schuine helling ontstaat aan een zijde van de rekstok. Plaats onderaan de banken de 2 springplanken naast elkaar om de helling compleet te maken. Leg boven op de 3 banken de turnmatjes om de spleten tussen de banken te dichten. Over de gehele helling komt de lange mat zodat een egale helling ontstaat. De steiger is nu af. Zet de korfbalpalen met het lijntje er tussen net iets voor bij het einde van de steiger. Leg aan het einde van de steiger nog 2 dikke matten om op te landen (je kunt beginnen met 1 mat omdat dan het zweef moment wat groter is). Zet de startpylon op de juiste afstand en de situatie is compleet.

### Bewegingsopdracht

Neem een aanloop vanaf de pylon en ren de stei-

ger op. Bij het einde van de steiger met 1 voet afzetten en probeer over het lijntje te springen.

### Aandachtspunten

- Landen op je voeten.
- De snelheid bij het omhoog rennen proberen te behouden
- Met 1 voet afzetten en de helling niet als springplank proberen te gebruiken.

### Differentiatie

- Lijn hoger of lager.
- Evt. de helling steiler of minder steil.

Foto's: Stijn Maes

