

# Salto zwaaien



Zwaaien: Schommelen, hangen en slingeren

## Lesverloop

De sporter neemt de ringen vast en gaat op de dikke mat staan. Daarna loopt hij over de kleine matjes naar voor en haalt zijn voeten van de grond. Vanaf de voeten van de grond zijn, probeert de sporter zijn voeten naar boven te heffen, zodat hij een rugwaartse salto af kan doen als hij naar de dikke mat zwaait.

## Organisatie & materiaal

Er hangen ringen klaar in de zaal.  
Paar meter achter de ringen ligt een dikke mat.  
Onder de ringen liggen kleine matjes.

## Turnringen | Dikke mat | Kleine matjes

## Variatie of uitbreiding

- Enkel zwaaien, zonder salto draaien
- 2x zwaaien, voor je een salto af doet.
- Aan de andere kant starten met lopen, om de salto in de andere richting te draaien op de dikke mat.