

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.

Onder de ringen liggen kleine matjes.

Een paar meter achter de ringen ligt een dikke mat.

De sporters staan aan de ringen.

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.