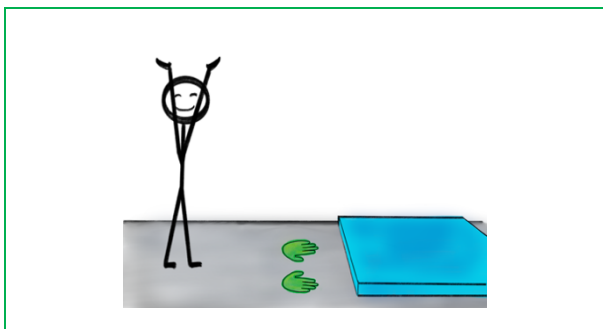
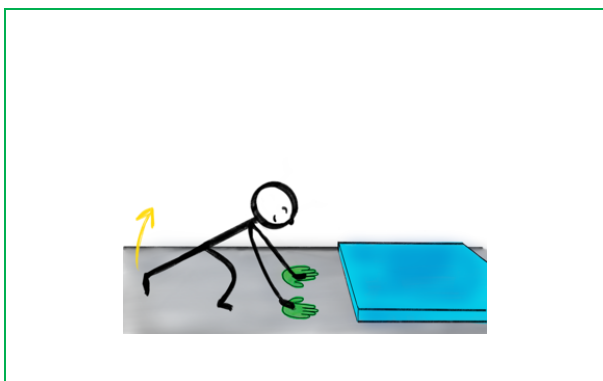


Handenstand



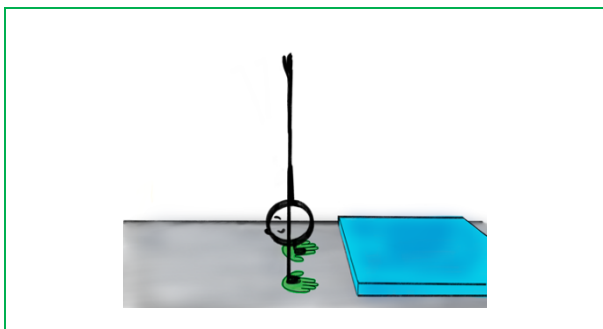
Aandachtspunten fig 1:

- Armen hoog boven het hoofd uitstrekken.
- Buik- en rugspieren aanspannen.



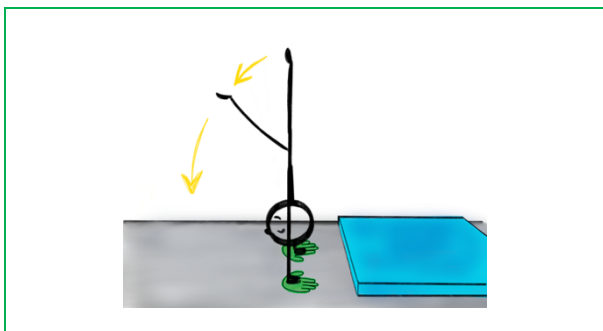
Aandachtspunten fig 2:

- Grote uitvalspas met dominante been.
- Kijk naar de plaats waar je jouw handen zal zetten.
- Zet je handen op de grond met gestrekte armen, span je lichaam op.
- Zwaai je achterste been naar boven.



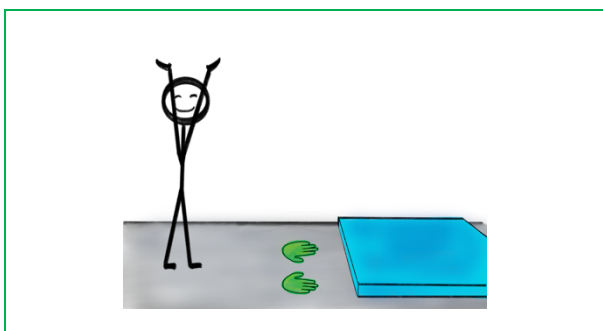
Aandachtspunten fig 3:

- Armen blijven gestrekt, druk omhoog vanuit de schouders.
- Hou je lichaam als één plank: span je lichaam op en hou je hoofd in het verlengde.



Aandachtspunten fig 4:

- Zwaai je benen één per één terug naar beneden.
- Je romp blijft aangespannen en armen blijven gestrekt.



Aandachtspunten fig 5:

- Zet je voeten stabiel op heupbreedte.
- Armen omhoog in het verlengde van het lichaam.

Analyse oefening

1. Uitgangshouding: vormspanning, armen gestrekt boven het hoofd.
2. Zwaai fase: grote stap voorwaarts zetten en handen plaatsen.
3. Standfase: armen gestrekt, lichaam opgespannen.
4. Eindfase: voeten één voor één terug op de grond plaatsen met romp in vormspanning.
5. Afsluiten: voeten stabiel op heupbreedte plaatsen.

Vorbereidende oefeningen

- Kruiwagentje: rompstabiliteit, kracht en steunname op de bovenste ledematen zijn hier essentieel.
 - o Afwisselend 1 been loslaten.
- Stijgeren als een paard/ zwaai de benen in de lucht terwijl de handen reeds op de grond staan.
- Hurkzit op een bankje, handen op de grond en benen uitstrekken. (Gewicht boven handen)
- Tegen het sportraam met de voeten opklimmen tot handenstand. (Op eigen ritme)
 - o Letten op vormspanning: geen 'banaan' of hoekige romp (poep achteruit).
- Met de benen op een plint (de romp niet), steunen met de handen op de grond.
 - o Helper heft de benen tot handenstand. (Ook veilig terug begeleiden)

Meest voorkomende fouten bij DCD

- Uitgangshouding
 - o Zwakke rompoprichting.
- Zwaai fase
 - o Zwakke rompoprichting.
 - o Bekken draait opzij bij uitvalspas.
 - o Kind kijkt direct naar de voeten.
 - o Handen worden onvoldoende ver geplaatst.
- Standfase
 - o Armen te weinig gestrekt.
 - o Zakken door schouders.
 - o Omvallen door onvoldoende stabiliteit / te weinig vormspanning.
 - o Krom staan: "als een banaan staan".
 - o Kijken naar hun handen: hoofd is niet in het verlengde van het lichaam.
- Eindfase
 - o Beide benen tegelijk naar beneden.
 - o Romp zakt in elkaar.

Extra tips

- Aangeven waar handen en voeten geplaatst moeten worden en het punt waarnaar gekeken wordt.
- Laat het kind boven het hoofd iets aantikken waardoor het zich volledig moet uitstrekken.
- Kleef stickertjes op beide schouders en heupen die naar voor blijven wijzen bij de uitvalspas.
- 'Kopstand' tegen de muur waarbij je de benen probeert los te maken van de muur om zo de vormspanning te ervaren. (Echt op het hoofd staan wordt afgeraden, gebruik 2 blokken waarop de schouders steunen)
- Handenstand met steun van 2 helpers. Hulp zoveel mogelijk afbouwen terwijl gezocht wordt naar evenwicht/stabiliteit.