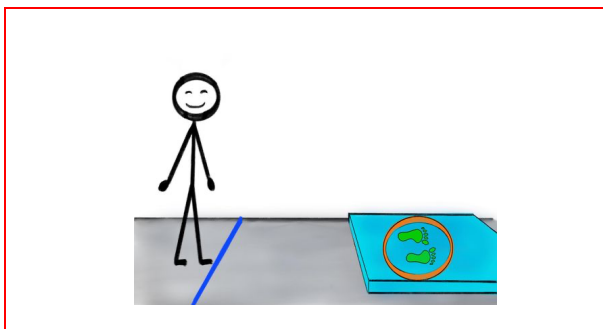
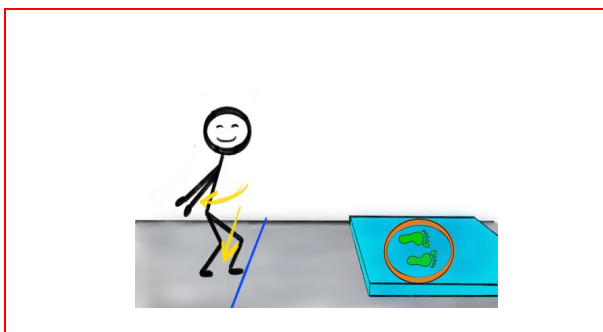


# Verspringen



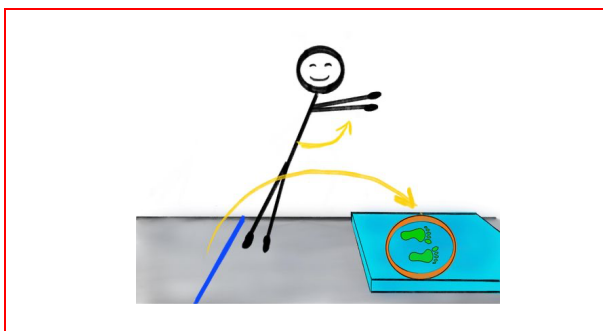
Aandachtspunten fig 1:

- Sta recht met je armen gestrekt naast het lichaam.
- Sta met 2 voeten (op heupbreedte) achter de lijn.
- Kijk naar waar je zal springen.



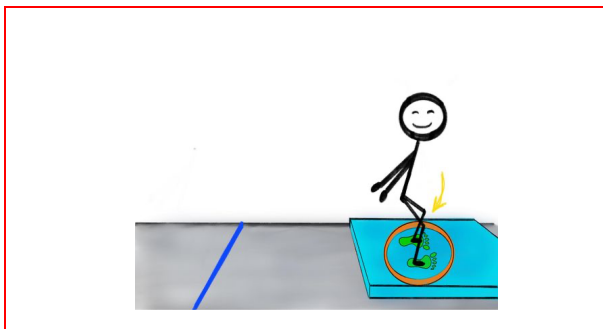
Aandachtspunten fig 2:

- Buig je romp licht voorover.
- Plooi je knieën.
- Zwaai je armen krachtig van voor naar achter.



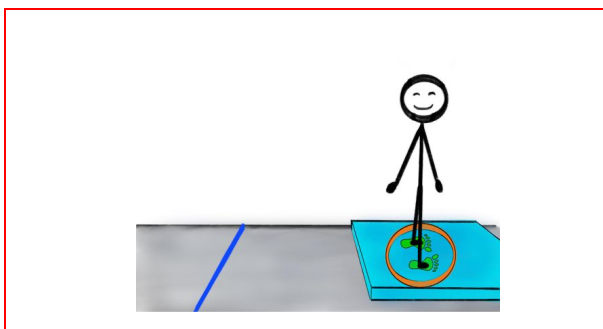
Aandachtspunten fig 3:

- Zwaai je armen krachtig van achter naar voor.
- Streck je benen met een snelle afstootkracht.
- Voeten samen in de lucht.



Aandachtspunten fig 4:

- Land met je voeten tegelijkertijd op de mat.
- Buig door je knieën.
- Romp blijft licht gebogen.
- Bewaar je evenwicht.



Aandachtspunten fig 5:

- Breng je armen terug gestrekt naast het lichaam.
- Sta mooi rechtop.

## Analyse oefening

1. Uitgangshouding: rechtop staan met aangespannen buik- en rugspieren, voeten op heupbreedte.
2. Afstootfase: armen zwaaien en krachtig bewegen met benen van gebogen naar gestrekt.
3. Zweeffase: springen naar de hoepel.
4. Landingsfase: sprong afremmen door romp en knieën te buigen, evenwicht behouden.
5. Eindfase: terug mooi rechtop staan.

## Vorbereidende oefeningen

- Squat oefeningen (iets van de grond op tafel leggen, op stoel zitten (net niet raken) en terug recht, bal in handen en dan grond tikken + omhoog springen met bal boven hoofd).
- Ter plaatse in een hoepel springen met beide voeten samen, met armbewegingen.
- Van een klein verhoogje springen: door benen buigen bij landing en op 2 voeten blijven staan.
- Voorwaarts in een hoepel springen zonder evenwichtsverlies, verschillende keren na elkaar.
- Op een trampoline springen om de afstoot en armbewegingen te leren.

## Meest voorkomende fouten bij DCD

- Uitgangshouding
  - Zwakke rompoprichting.
  - Armen te weinig gestrekt.
  - Kijk naar de voeten.
- Afstootfase
  - Te weinig door knieën buigen.
  - Armen onvoldonede naar achter bewegen.
  - Zwakke coördinatie armen/benen.
  - Evenwichtsverlies.
- Zweeffase
  - Te weinig kracht om zich met armen vooruit te trekken.
  - Te weinig afstootkracht in onderste ledematen.
  - Zwakke coördinatie armen/benen.
- Landingsfase
  - Voeten landen niet samen.
  - Evenwichtsverlies.
  - Angst om te vallen.
  - Uitvalspas.
  - Landen met gestrekte benen.
- Eindfase
  - Zwakke rompoprichting
  - Te weinig kracht in de benen om terug mooi recht te staan.

## Extra tips

- Op een (on)stabile ondergrond staan: anderen moeten het kind uit evenwicht brengen.
- Visuele cues geven door hoepel en 'voetjes' te plaatsen waar het kind moet landen, gebruik spiegel.
- Voldoende diep door knieën buigen (grond tikken, klein maken).
- Ter plaatse springen en tegelijkertijd met armen naar voor en achter bewegen.
- Zo stil mogelijk landen.