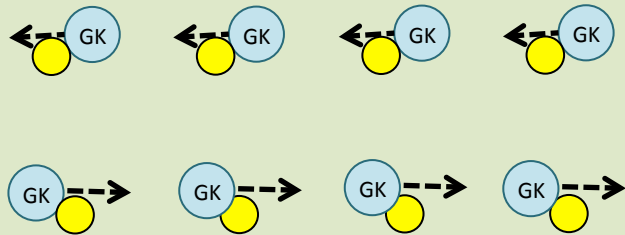


### Leerpunt 5-1

1 been omhoog, springen met standbeen en landen op andere been. Evenwicht vinden met handen/armen



Keeper staat naast een pion, buitenste been (been verste weg van de pion) omhoog zodat de knie beschermt. Springt met standbeen over pion en landen op been wat ophoog was. Daarna de andere kant op met andere been omhoog.

Methodische stap

Hoogte hindernis veranderen, armen omhoog alsof je bal pakt in de sprong, bal in de handen