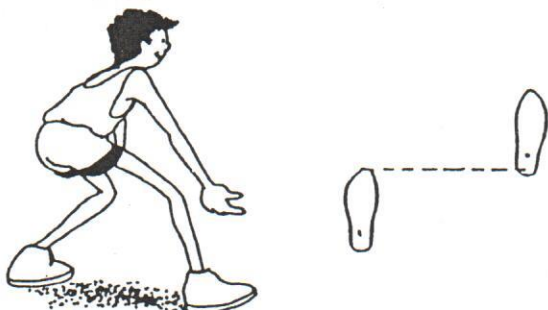


- d. De onderarmen zijn evenwijdig met de grond; de ellebogen boven de knieën; de handen bevinden zich aan de buitenkant van de knieën; de vingers zijn gespreid en de handpalmen wijzen agressief naar boven.



5. Fouten:

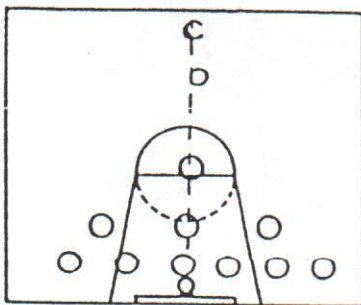
- Romp en hoofd te veel voorover.
- Knieën zijn te weinig gebogen.
- Te brede of te kleine voetenstand.
- Lichaamsgewicht rust te veel op één been.

Correctie:

- Via een goed voorbeeld.
- Individuele benadering.
- Zie voetenwerk.

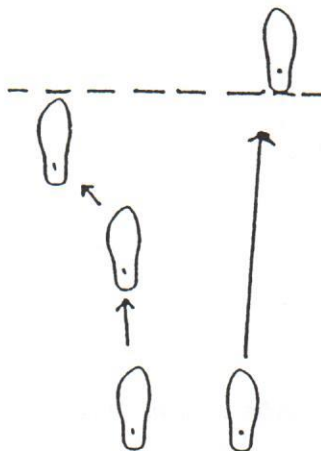
6. Aanleren van de basishouding

- Groepsgewijs; op teken van de spelleider basishouding aannemen; op teken opstellen aan de andere kant van de helplijn.



- De spelers staan in spreidstand over een gymnastiekbank; de handen zijn op de knieën geplaatst; beurtelings zitten en staan.
- Idem, maar nu met de juiste arm- en handhouding.

- d. Via een voorwaartse stap en een sprong in de basishouding springen.



- e. Idem, achter- en zijwaarts.

7. Uitvoering van het basis-voetenwerk

- We onderscheiden zijwaarts-, voorwaarts- en achterwaarts verplaatsen.
- Bij verplaatsing naar een bepaald punt, wordt de voet, die zich het dichtst bij dit punt bevindt het eerst verplaatst; de andere voet wordt daarna snel bijgeschoven (slides), waarbij de voeten elkaar niet mogen raken.
- Het verplaatsen gebeurt met een hoge frequentie van kleine pasjes; het lichaamsgewicht rust hierbij op de voorvoeten, zodat gemakkelijk van richting veranderd kan worden.

