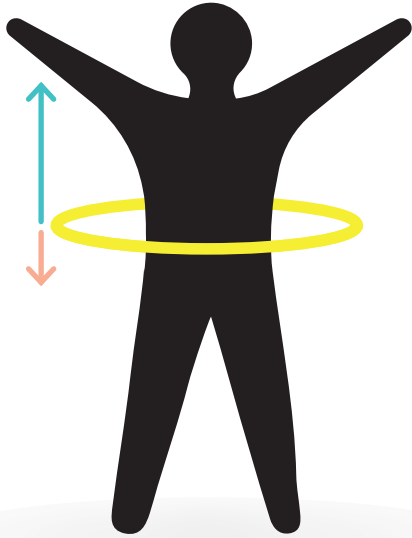


# Coachkaart

MOEILIKHEID:

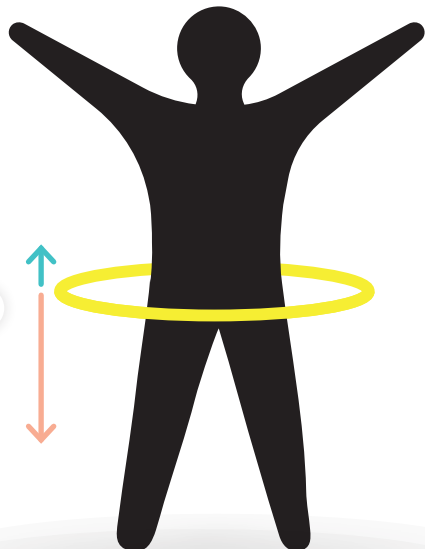


**TIP**

Draai **trager** om de hoepel te laten **ZAKKEN**. Draai **sneller** om de hoepel te laten **STIJGEN**.

# Coachkaart

MOEILIKHEID:



**TIP**

Draai **trager** om de hoepel te laten **ZAKKEN**. Draai **sneller** om de hoepel te laten **STIJGEN**.

# Coachkaart

MOEILIKHEID:

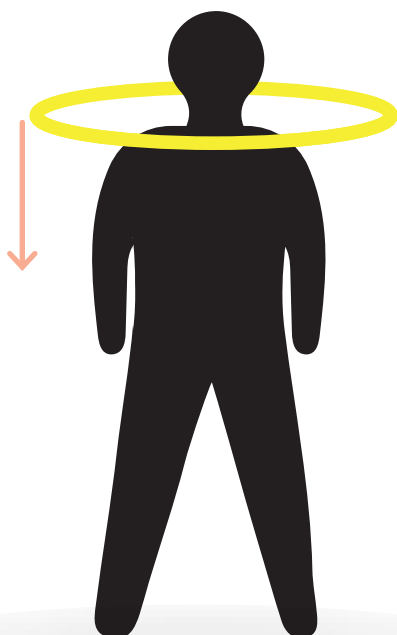


 TIP

Laat de hoepel **vertragen** tot hij bijna stopt. **Verander** heel snel je **RICHTING** voor hij valt.

# Coachkaart

MOEILIKHEID:

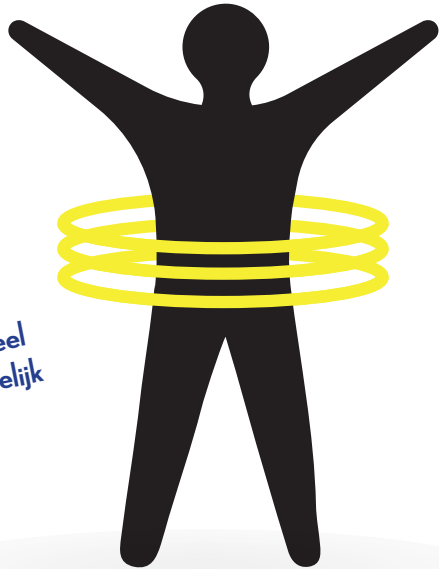


 TIP

Draai **trager** om de hoepel te laten **ZAKKEN** van je nek naar je bovenlijf. Houd je armen dicht bij je lichaam.

# Coachkaart

MOEILIKHEID:



zoveel  
mogelijk

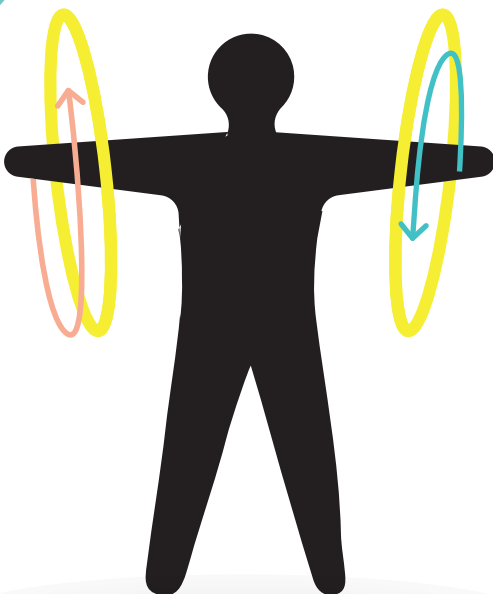
 TIP

Concentreer je op de **onderste** hoepel. De rest ligt erop en zal meevolgen.

Leg de **grootste** hoepel **onderaan** en de kleine bovenaan als je meerdere maten hebt.

# Coachkaart

MOEILIKHEID:



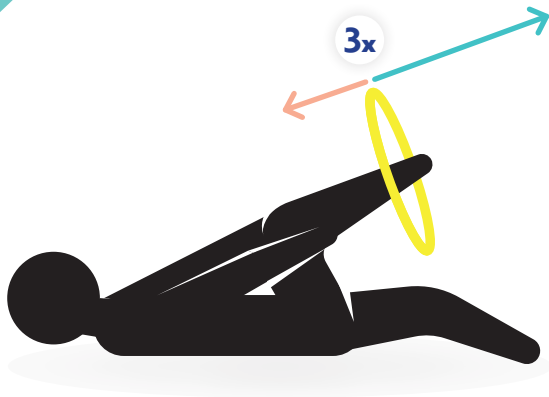
 TIP

Concentreer je eerst op **1** hoepel.

Eens de beweging goed voelt, kun je de 2de in de **ANDERE RICHTING** starten.

# Coachkaart

MOEILIKHEID:



**TIP**

Houd je knie vast voor **extra steun**.

Draai **frager** om de hoepel te laten **ZAKKEN**. Draai **sneller** om de hoepel te laten **STIJGEN**.

# Coachkaart

MOEILIKHEID:

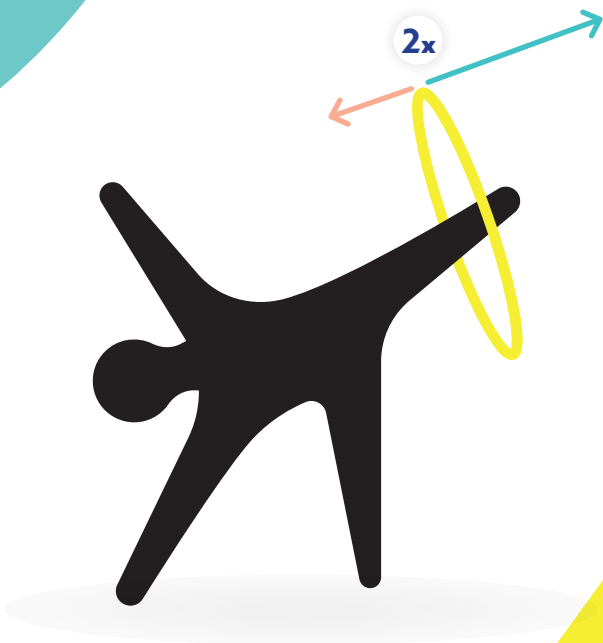


**TIP**

**Begin** niet met **beide hoepels tegelijk**. Concentreer je op 1 hoepel eerst. Laat iemand de **2de hoepel aangeven**.

# Coachkaart

MOEILIKHEID:



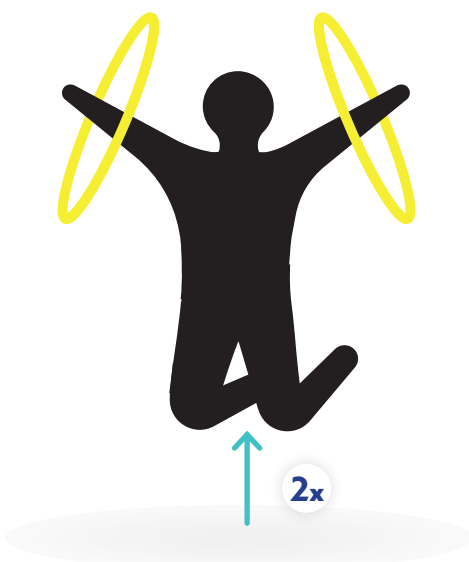
 TIP

Houd je knie vast voor **extra steun**.

Draai **trager** om de hoepel te laten **ZAKKEN**. Draai sneller om de hoepel te laten **STIJGEN**.

# Coachkaart

MOEILIKHEID:



 TIP

Zorg dat de hoepels rond je armen **snel**

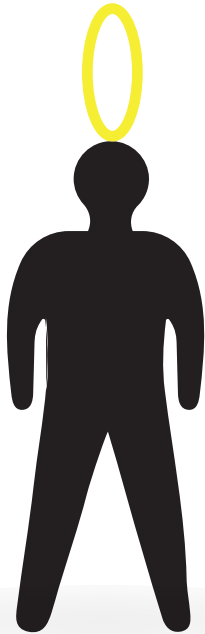
**genoeg** gaan voordat je **SPRINGT**

zodat ze genoeg energie hebben

om nadien te blijven draaien.

# Coachkaart

MOEILIKHEID:

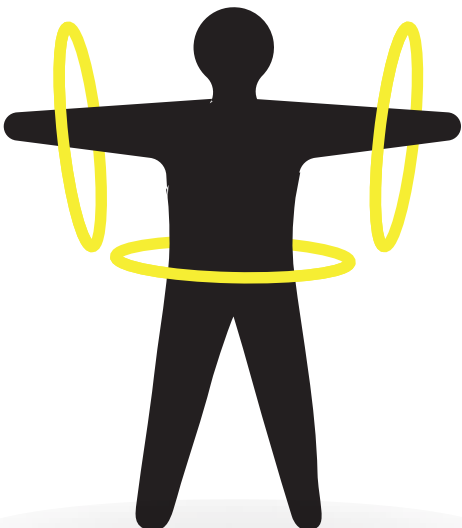


 TIP

Zorg dat je **stevig** staat door je **benen breed** te zetten.  
**Kijk** naar de hoepel op je **voorhoofd**. Beweeg je nek naar links en rechts om de hoepel in **evenwicht** te houden.

# Coachkaart

MOEILIKHEID:

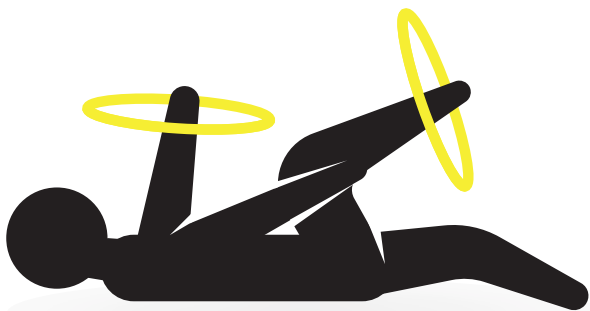


 TIP

**Begin** eerst met de hoepel **rond je heupen**. Laat **iemand anders** de hoepel **aangeven**.

# Coachkaart

MOEILIKHEID:



 TIP

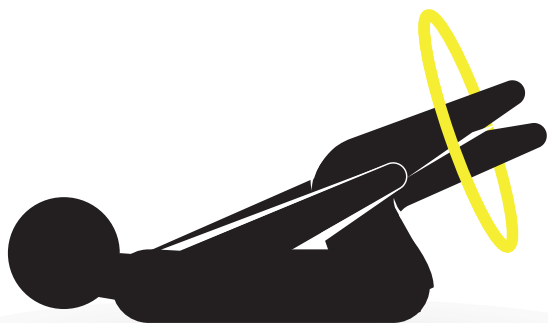
Begin eerst met de **hoepel rond je been.**

Laat iemand anders de **hoepel aangeven.**



# Coachkaart

MOEILIKHEID:

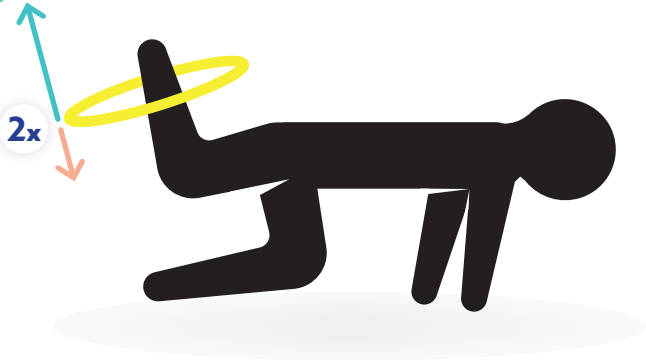


 TIP

Houd je benen **strak samen** en **geef steun** met je handen.

# Coachkaart

MOEILIKHEID:



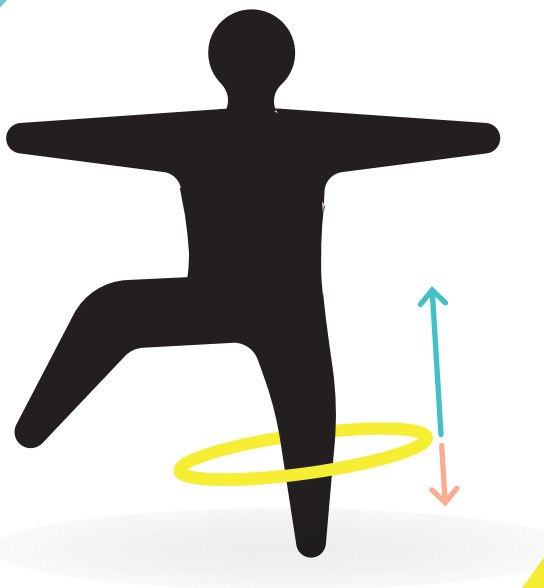
 TIP

Zorg je de breed en stevig staat.

Draai **trager** om de hoepel te laten **ZAKKEN**. Draai **sneller** om de hoepel te laten **STIJGEN**.

# Coachkaart

MOEILIKHEID:



 TIP

Draai **trager** om de hoepel te laten **ZAKKEN**. Draai **sneller** om de hoepel te laten **STIJGEN**.

Maak een startbeweging met je andere voet.

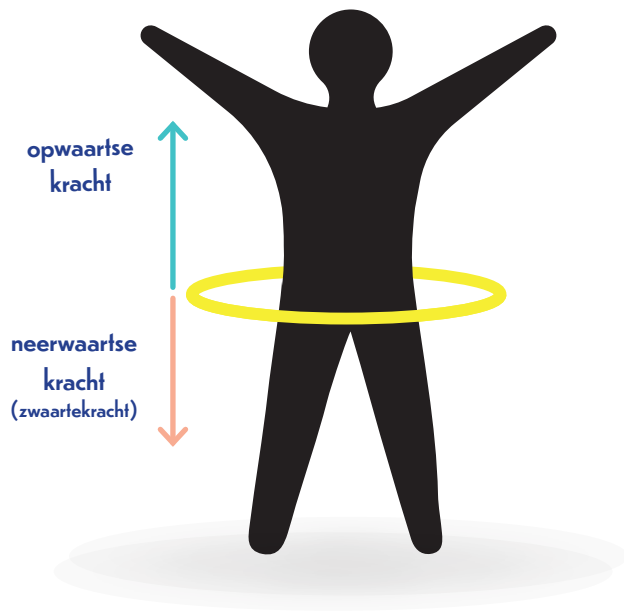


# Coachkaart

VOOR DE LEERKRACHT

# Coachkaart

VOOR DE LEERKRACHT



## De leerlingen leerden dat

- de hoepel **ZAKT** als je trager draait
- de hoepel **STIJGT** als je sneller draait

## Checklist hoelahoepact

Laat de leerlingen hun act oefenen:

- ✓ Combineer minstens 3 coachkaarten.