

Hoe leer je een backflip?

Weet jij hoe je een backflip moet maken op de trampoline? Of heb je nog geen idee wat een backflip is? We hebben het over een achterwaartse salto. Het liefst zo hoog mogelijk!

Hoe gaaf is het als jij straks een backflip-pro bent? We leggen je hieronder in 6 stappen uit hoe je dat wordt.

Wat heb je nodig?

- een grote trampoline
- een matras of groot kussen
- tijd, geduld en doorzettingsvermogen

Van backflip-beginner naar backflip-hero in 6 simpele stappen

1. Land op je billen

- De eerste stap is niet zo moeilijk. Ga aan de rand van de trampoline staan met je rug naar het midden gericht.
- Laat jezelf een aantal keer op je billen vallen.
- Als dat goed gaat, kom je ook weer terug naar stand.

2. Land op je rug

- Wanneer stap 1 supergoed lukt, kun je door naar stap 2: een landing op je rug. Eigenlijk is het simpel. Je landt steeds iets verder naar achter, totdat je helemaal op je rug terechtkomt.
- Vind je het spannend om op je rug te landen? Gebruik dan een extra matras. Zo weet je zeker dat je altijd zacht landt.
- Herhaal deze oefening totdat hij (bijna) altijd goed gaat.

3. Doe een pullover met handen

- Nu je goed op je rug kunt landen, is het tijd voor stap 3. Dat is een pullover met handen.
- Op het moment dat je op je rug landt en je benen in de lucht zijn, plaats je je handen op de trampoline. Draai helemaal door, zoals je doet bij een koprol achterover. Gebruik daarvoor de sprongkracht die de trampoline je meegeeft.
- Als je timing goed is, land je zonder al te veel moeite weer op je voeten.



4. Pullover zonder handen

- Lukt de pullover met handen goed, probeer hem dan eens zonder handen.
- Hoewel je nog steeds de tussenstap hebt van een landing op je rug, is het begin van de backflip nu echt gemaakt!

5. De backhandspring

- De volgende stap is de backhandspring. In het Nederlands wordt deze oefening een achterwaartse overslag genoemd.
- De backhandspring is de basis van een backflip. Hij is bijna hetzelfde, maar dan lager. Ook gebruik je bij een backhandspring je handen.
- Als je deze oefening moeilijk vindt, begin dan eerst met een zijwaartse sprong. Dat doe je door eerst over je schouder naar achteren te kijken en je lichaam dan in de kijkrichting te laten volgen.
- En onthoud: ook bij deze oefening kun je een matras gebruiken voor een extra zachte landing!

6. De backflip

- De laatste stap is de echte backflip. Je springt nu hoger dan bij de backhandspring. Je handen gebruik je niet meer.
- Land in het begin eventueel op je knieën. Lukt het jou om op je voeten te landen? Dan heb jij je backflip-diploma in de pocket!

Oefen veel en geef niet op!

Een backflip-hero word je niet zomaar. Oefen iedere dag even en laat je niet ontmoedigen door de mislukte pogingen. Dat doen de echte pro's ook niet!



1. In de tekst wordt een aantal oefeningen genoemd.

Zet de oefeningen op volgorde van alfabet.

- A. backhandspring - backflip - ruglanding - pullover
- B. backhandspring - backflip - pullover - ruglanding
- C. backflip - backhandspring - pullover - ruglanding
- D. backflip - backhandspring - ruglanding - pullover

2. Zet de benodigdheden op volgorde van alfabet.

- A. trampoline - tijd - kussen - matras - doorzettingsvermogen
- B. doorzettingsvermogen - kussen - matras - tijd - trampoline
- C. doorzettingsvermogen - matras - kussen - tijd - trampoline
- D. doorzettingsvermogen - kussen - matras - trampoline - tijd

3. In de tekst is een aantal woorden onderstreept.

Zet deze woorden op volgorde van alfabet.

- A. backflip - backflip-pro - backflip-diploma - backflip-hero
- B. backflip-diploma - backflip-hero - backflip-pro - backflip
- C. backflip - backflip-hero - backflip-diploma - backflip-pro
- D. backflip - backflip-diploma - backflip-hero - backflip-pro

4. Wat voor soort tekst is dit?

- A. een instructietekst
- B. een amuserende tekst
- C. een informatieve tekst
- D. een overtuigende tekst

