

# Multi Minuten

spOrta

## Lesfiches

Heffen en dragen,  
trekken en duwen



# Bal overzetten



**Heffen en dragen, trekken en duwen**  
**Evenwicht: glijden en steunen**

## Lesverloop

De sporters hebben samen 2 zwemnoodles of stokken vast met daarop een bal. Hiermee moeten ze een afstand afleggen zonder dat de bal valt.

## Organisatie & materiaal

Per 2.

In of uit het zwembad, ondiepe baan.

De sporters hebben samen 2 noodles of stokken vast met daarop een bal.

## Zwemnoodle of Stokken | Ballen

## Variatie of uitbreiding

- Extra hindernissen op het parcours zetten.
- Extra oefeningen op het parcours laten doen:
  - de bal over en weer laten rollen
  - de bal laten botsen en terug opvangen
  - de bal opgooien en terug vangen

# Cirkel trekken



Heffen en dragen, trekken en duwen

## Lesverloop

De sporter die buiten de kring staat, moet de vossenstaart proberen te vangen. De kring mag ronddraaien en bewegen om dit te vermijden. Er mogen geen gaten komen in de kring.

## Organisatie & materiaal

De sporters staan in een kring en geven handen.  
1 sporter in de kring heeft een vossenstaart.  
1 sporter staat buiten de kring.

## Vossenstaarten of hesjes

## Variatie of uitbreiding

- Meerdere vossenstaarten.
- Meerdere vangers.
- In het zwembad.



# Duo-skiën



Heffen en dragen, trekken en duwen

## Lesverloop

De 1ste sporter gaat op een (keuken)handdoek zitten. De 2de sporter staat ervoor. Beide sporters hebben dezelfde fietsband vast. De 2de sporter loopt vooruit, zodat de andere sporter over de grond glijdt.

## Organisatie & materiaal

Per 2.

Beide sporters hebben dezelfde fietsband vast.

## Fietsbanden, hoepel of judogordel | Keukenhanddoek

## Variatie of uitbreiding

- Al rechtstaand op een doek.
- Per 3: 2 sporters trekken, 1 glijdt.



bekijk de video op  
@multiminuten



# Eilandengevecht



Heffen en dragen, trekken en duwen

## Lesverloop

De sporters moeten elkaar van het matje krijgen door te trekken en te duwen.

## Organisatie & materiaal

Per 2.

De sporters staan op een matje.

## Matjes

## Variatie of uitbreiding

- Op 1 been.
- Op je knieën zitten.
- In pomphouding.



# Hanengevecht



**Heffen en dragen, trekken en duwen**  
**Evenwicht: glijden en steunen**

## Lesverloop

De sporters proberen, met armen gekruist, elkaar omver te duwen zonder zelf een voet op de grond te zetten.

## Organisatie & materiaal

Per 2.

De sporters staan op 1 been tegenover elkaar.

## Variatie of uitbreiding

- In het zwembad.
- Tijdens het spel extra opdrachten geven zoals de grond tikken, draaien, ...





# Kegel duwen



Heffen en dragen, trekken en duwen  
Evenwicht: glijden en steunen

## Lesverloop

De sporters hebben elkaar vast en houden de binnenkant van hun voet tegen elkaar. Daarna duwen ze ze hard mogelijk met hun voet, zodat ze de kegel van de tegenstander kunnen omduwen.

## Organisatie & materiaal

- De sporters staan per 2 over elkaar en hebben elkaar bij de schouders vast.
- Langs elke zijde van de sporters staat een kegel.

## Kegels

## Variatie of uitbreiding

- Van voet wisselen.
- Elkaar niet vasthouden, maar balanceren op 1 voet.



# Muur duwen



Heffen en dragen, trekken en duwen

## Lesverloop

2 groepjes per mat. De mat wordt recht gezet en langs elke kant van de mat staat een groep. De bedoeling is dat de sporters tegen de mat duwen zodat ze omvalt.

## Organisatie & materiaal

Groepjes van 3 of 4.

## Dikke mat of gewone mat

## Variatie of uitbreiding

- Variëren in hoogtes.
- Variëren in landingsoppervlaktes (zachte of harde mat)
- Een hoepel leggen waar ze moeten in landen.
- Een halve draai laten draaien tijdens het springen.
- In het zwembad: van de rand/startblok laten springen in een ronde zwemnoodle.





# Schat verzamelen



Heffen en dragen, trekken en duwen  
Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

## Lesverloop

De sporters moeten proberen om alle materialen te verzamelen, maar mogen niet over het touw stappen. Ze moeten dus samenwerken en creatief zijn om de materialen te nemen. Ze kunnen iemand aan de arm vasthouden en die persoon laten zakken.

## Organisatie & materiaal

Er ligt een touw op de grond.  
De sporters staan aan de ene kant van het touw.  
Allerlei materiaal ligt aan de andere kant.

**Touw | Ballen | Pittenzakjes | Ringen | ...**

## Variatie of uitbreiding

- Variëren in materialen.
- Variëren in afstand.

# Vlag veroveren



**Heffen en dragen, trekken en duwen**  
**Evenwicht: glijden en steunen**

## Lesverloop

De sporters proberen elkaar uit de hoepel te krijgen door aan de vlag te trekken. Wie uit de hoepel komt of een ander been op de grond zet, is verloren.

## Organisatie & materiaal

Per 2.

2 hoepels liggen tegenover elkaar.

De sporters staan op 1 been in een hoepel.

De sporters houden samen een doek vast.

## Hoepels | Keukenhanddoek of doeken

## Variatie of uitbreiding

- Op 2 benen in de hoepel.
- Met 1 hand trekken
- Met de ogen toe trekken.





# In 10 minuten

leg je de basis voor levenslang  
sportplezier



volg [@multiminuten](#) op Instagram