

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.