

Hoepeldans



Ritmisch en expressief bewegen
Springen en landen

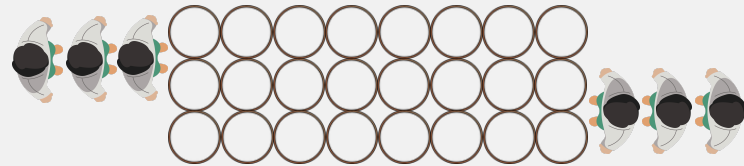
Lesverloop

Elke groep staat aan een uiteinde van de rijen hoepels. De eerste van elke rij start in de eerste 2 hoepels en moet volgend ritme springen: 'naar voor, naar links, naar recht en klappen in de handen'. Je laat telkens een beurt tussen, voor de volgende vertrekt. De 2 groepen zouden elkaar nu moeten kruisen over de hoepels.

Organisatie & materiaal

2 groepen

Er liggen 3 rijen van 8 hoepels tegen elkaar.
Aan elk uiteinde staat een groep.



Hoepels

Variatie of uitbreiding

- De sporters het ritme laten zeggen.
- Bij het naar voor springen, een hele draai toevoegen.
- De opstelling verlengen. Let op het moet steeds een even aantal hoepels achter elkaar zijn.



bekijk de video op
@multiminuten

