

# 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.

