

Klimmend roteren



Roteren: rollen en radwenden

Zwaaien: schommelen, hangen en slingeren

Lesverloop

De sporter hangt aan het sportraam en klimt al draaiend rond zijn eigen as naar de zijkant.

Organisatie & materiaal

Individueel aan het sportraam. Onder het sportraam kunnen eventueel matten liggen.

Sportraam | Matten

Variatie of uitbreiding

- 1 been mag niet gebruikt worden tijdens het klimmen.



bekijk de video op
@multiminuten

