

# Lopen op commando



Wandelen en lopen

## Lesverloop

De trainer geeft allerlei commando's met behulp van een fluitje. Nadat je de oefening hebt gedaan, loop je terug verder.

- 1 keer fluiten = gaan zitten
- 2 keer fluiten = op je buik gaan liggen
- 3 keer fluiten = op je rug gaan liggen

## Organisatie & materiaal

De sporters lopen in een cirkel achter elkaar of door elkaar in de zaal.

## Fluitje

## Variatie of uitbreiding

- Rechtstaan zonder handen.
- Andere oefeningen bij de fluitsignalen.

