

Muur duwen



Heffen en dragen, trekken en duwen

Lesverloop

2 groepjes per mat. De mat wordt recht gezet en langs elke kant van de mat staat een groep. De bedoeling is dat de sporters tegen de mat duwen zodat ze omvalt.

Organisatie & materiaal

Groepjes van 3 of 4.

Dikke mat of gewone mat

Variatie of uitbreiding

- Variëren in hoogtes.
- Variëren in landingsoppervlaktes (zachte of harde mat)
- Een hoepel leggen waar ze moeten in landen.
- Een halve draai laten draaien tijdens het springen.
- In het zwembad: van de rand/startblok laten springen in een ronde zwemnoodle.

