

# Rivier oversteken



Evenwicht: glijden en steunen

## Lesverloop

De sporter moet met behulp van de pittenzakjes naar de overkant geraken. Hij mag de grond niet raken. Er mag niet geschoven worden met de pittenzakjes.

## Organisatie & materiaal

Individueel.

De sporter staat met 2 pittenzakjes klaar aan de startlijn.

## Pittenzakjes

## Variatie of uitbreiding

- Per 2 werken met 3 pittenzakjes.
- Variatie in afstand.