

Rollen in water



Roteren: rollen en radwenden

Lesverloop

De sporters rollen rond hun lengte-as over de mat zodat ze uiteindelijk in het water belanden.

Organisatie & materiaal

In het zwembad.
Een mat ligt half op de rand.

Matten

Variatie of uitbreiding

- Koprollen over de mat.
- De mat in het midden van het zwembad leggen i.p.v. aan de rand.