

Touw klimmen



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

Lesverloop

De sporters klimmen met behulp van het touw over de rekstok.

Organisatie & materiaal

Een rekstok staat onder de touwen.
Over de rekstok hangt een soepele mat.

Rekstok | Touwen | Matten

Variatie of uitbreiding

- Blokken of paard zonder bogen gebruiken i.p.v. een rekstok.
- Het touw verder weg aan een sportraam vastmaken indien er geen touwen aan het plafond zijn.
- Variëren in hoogte.

