

Touwlopen



Evenwicht: glijden en steunen

Lesverloop

De sporters lopen over een dik touw, bank of omgekeerde bank.

Organisatie & materiaal

In groep.

Kan als verbindingsoefening gebruikt worden.



bekijk de video op
@multiminuten

Dik touw | Bank | Pittenzakjes | Bal of Ballon | Kegels

Variatie of uitbreiding

- Een omgedraaide bank gebruiken i.p.v. een touw.
- Vooruit of achteruit wandelen.
- In het midden draaien.
- Op tippen of gehurkt wandelen.
- Een pittenzakje balanceren op het hoofd.
- Terwijl een bal opgooien en vangen.
- Terwijl met 1 hand een bal dribbelen naast het touw.
- Terwijl een ballon in de lucht houden.
- Terwijl een kegel rond je lichaam doorgeven.

