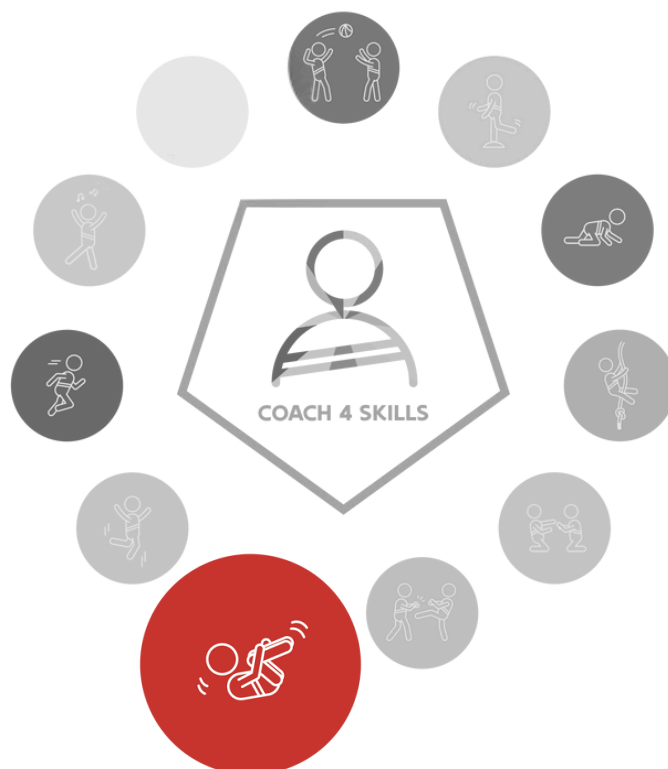


## Lesfiches

### Roteren: rollen en radwenden



# Brugje over



Roteren: rollen en radwenden  
Springen en landen

## Lesverloop

De achterste in de rij staat recht en springt over alle bruggen. Daarna gaat hij terug in pomphouding staan. Dan rolt iedereen een hele draai op zijn buik/rug. Daarna springt de volgende.

## Organisatie & materiaal

De sporters staan in pomphouding naast elkaar. Zorg dat er voldoende ruimte is tussen iedere sporter.

## Evt. een lange mat

## Variatie of uitbreiding

- Springen over de bruggen in combinatie met kruipen onder de bruggen.
- Pompen als er iemand over je springt.



bekijk de video op  
@multiminuten



# Klimmend roteren



Roteren: rollen en radwenden

Zwaaien: schommelen, hangen en slingeren

## Lesverloop

De sporter hangt aan het sportraam en klimt al draaiend rond zijn eigen as naar de zijkant.

## Organisatie & materiaal

Individueel aan het sportraam. Onder het sportraam kunnen eventueel matten liggen.

## Sportraam | Matten

### Variatie of uitbreiding

- 1 been mag niet gebruikt worden tijdens het klimmen.



# Levend jongleren



Roteren: rollen en radwenden  
Springen en landen

## Lesverloop

De middelste sporter start met rollen naar de zijkant. De sporter naar wie hij rolt, springt over hem en rolt dan naar de andere kant. De derde sporter springt over hem en rolt ook verder. Zo blijf je verder springen en rollen.

## Organisatie & materiaal

De sporters staan per 3 op een dikke mat.

## Dikke mat

## Variatie of uitbreiding

- Tempo vertragen of versnellen.

# Rollebol



Roteren: rollen en radwenden

## Lesverloop

De sporter ligt op de mat, de potjes liggen naast de mat. De potjes moeten zo snel mogelijk naar de andere kant van de mat geraken. De sporter neemt een potje, rolt rond zijn eigen as over de mat en legt het potje daar neer. Daarna rolt hij terug om het volgende potje te gaan halen.

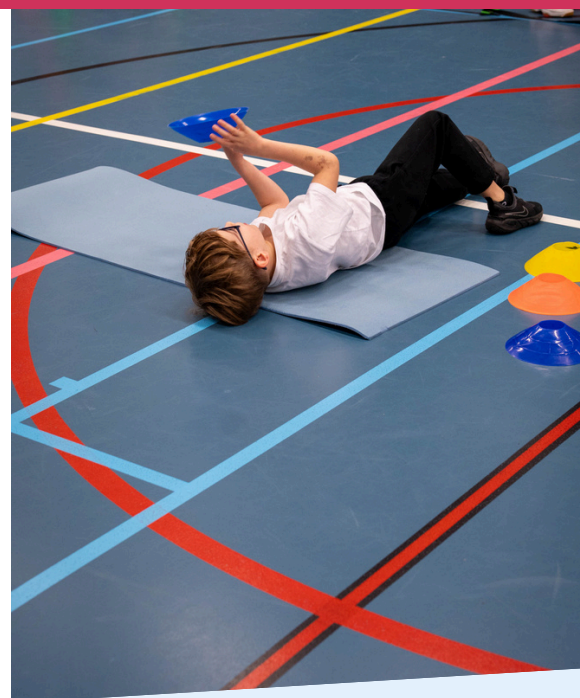
## Organisatie & materiaal

Per sporter een klein matje.  
Aan één kant van de mat liggen potjes.

## Matten | Potjes

## Variatie of uitbreiding

- Koprollen over de mat.
- Radslag over de mat.



# 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.



# In 10 minuten

leg je de basis voor levenslang  
sportplezier



volg [@multiminuten](#) op Instagram