

Multi Minuten

spOrta

Lesfiches

Trappen en stoten



Geïnspireerd door

**Multi
Minuten**



volg een



opleiding bij de

**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

Boksen



Trappen en stoten

Lesverloop

De sporters staan voor een rechte dikke mat. De trainer zegt cijfers van 1 tot 3. Bij elk cijfer hoort een opdracht;

1 = met je linkerhand boksen

2 = met je rechterhand boksen

3 = trappen met de voet

Organisatie & materiaal

Er staat een dikke mat tegen de muur, evt. bevestigd zodat ze niet omvalt.

Dikke mat

Variatie of uitbreiding

- Tempo verhogen.
- Extra oefeningen toevoegen.
- Hele draai en dan trappen/boksen
- Door de benen buigen en dan trappen/boksen.
- Burpee en dan trappen/boksen.

Bowling



Trappen en stoten

Lesverloop

De sporters proberen vanop een bepaalde afstand zoveel mogelijk kegels met de bal omver te trappen. Daarna lopen ze naar de kegels en zetten ze deze terug recht voor de volgende.

Organisatie & materiaal

De kegels staan opgesteld zoals een bowlingspel.

Kegels | Ballen

Variatie of uitbreiding

- Makkelijker: de kegels ondersteboven zetten.
- Tunneltje maken waaronder ze eerst moeten trappen, voor ze aan de kegels zijn.





Trappen onder de brug

Trappen en stoten

Lesverloop

De sporter aan de kegel trapt een bal, onder de pomphouding, naar de andere kegel. Na het trappen loopt hij over de sporter in pomphouding en probeert het balletje tegen te houden voor het aan de andere kegel is.

Organisatie & materiaal

Per 2.

2 kegels staan op een afstand van elkaar. De 1ste sporter staat in pomphouding tussen de kegels. De 2de sporter start bij de kegel.



Kegels | Tennisbal of Kleine bal

Variatie of uitbreiding

- Onder de brug kruipen.
- Variatie in afstand.
- Pomphouding vervangen naar krabhouding.
- De persoon in pomphouding moet rechtstaan nadat de bal onder hem doorging en de bal proberen pakken voor hij bij de kegel is.



In 10 minuten

leg je de basis voor levenslang
sportplezier



volg [@multiminuten](#) op Instagram