Duo-banken

Klimmen, klauteren, sluipen en kruipen

Lesverloop

Zet 2 Zweedse banken naast elkaar en laat de sporters allerlei oefeningen doen:

- Over de banken stappen
- Op handen en voeten over de banken
- Onder elkaar laten kruipen
- ...

Organisatie & materiaal

- 2 Zweedse banken staan naast elkaar, laat wat ruimte tussen de banken.

Zweedse banken

bekijk de video op @multiminuten

Geïnspireerd door Multi Minuten ? volg een opleiding bij de VLAAMSE TRAINERSSCHOOL SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO