

Tikkertje op een rij



Wandelen en lopen

Lesverloop

De sporters staan in twee rijen tegenover elkaar. Elke rij krijgt een kleur toegewezen van de trainer. Roept de trainer jouw kleur, dan loop je zo snel mogelijk naar de achterlijn. De andere rij probeert je intussen te tikken voordat je daar bent.

Organisatie & materiaal

- De sporters staan op 2 rijen.
- Duidelijke afbakening van het terrein.

Potjes of kegels

Variatie of uitbreiding

- Starten vanuit zit.
- Starten vanuit buiklig.
- Extra opdracht toevoegen zoals een rondje draaien, voordat ze mogen lopen.



bekijk de video op
 @multiminuten

