

3D Twister



Evenwicht: glijden en steunen

Lesverloop

De sporters spelen twister met de gekleurde lintjes. Sommige kleuren hangen op een hoogte, waardoor ze creatief moeten zijn met hun houdingen.

Er kan gewerkt worden met een rad of de lesgever geeft de opdrachten. Indien de sporter een fout maakt of valt, dan moet hij een opdracht (op 1 been 5x de grond tikken, 5x op 1 been springen,...) aan de kant doen. Daarna mag hij terug deelnemen.

Organisatie & materiaal

In kleine groepen.

Op een kleine ruimte hangen/liggen allerlei gekleurde lintjes.

Gekleurde lintjes | Rad | *Verschillende materialen*

Variatie of uitbreiding

- Materialen i.p.v. kleuren gebruiken. Vb. leg je linkerhand op de bank, ...