

Aap slingeren



Zwaaien: Schommelen, hangen en slingeren

Lesverloop

De sporters steken een pittenzakje tussen hun voeten en nemen een touw. Ze zwaaien vanop de bank richting de bakken. Daar proberen ze hun pittenzakje in één van de bakken te laten vallen.

Organisatie & materiaal

Er hangen touwen.

Voor de touwen liggen pittenzakjes en staan banken.

Achter de touwen staan bakken.

De sporters staan op de banken.

Touwen | Banken | Bakken | Pittenzakjes

Variatie of uitbreiding

- De afstand tot de bakken aanpassen.
- Een schommel maken met 2 touwen.
- Een knoop leggen in het touw.

