

Balansgevecht



Heffen en dragen, trekken en duwen
Evenwicht: glijden en steunen

Lesverloop

1 sporter gaat op 1 been staan, terwijl de andere hem uit balans probeert te trekken. Vanaf de sporter 2 voeten op de grond zet, wisselen de rollen.

Organisatie & materiaal

Per 2, tegenover elkaar.

De sporters houden samen een handdoek of krant vast.
Spreek duidelijke regels af!

kranten | handdoeken

Variatie of uitbreiding

- Op het andere been staan.
- Met 1 hand trekken.



bekijk de video op
@multiminuten

