

Bankje over



Roteren: rollen en radwenden
Springen en landen

Lesverloop

De sporters klemmen een pittenzakje tussen hun voeten en springen over de bank naar de andere hoepel. Hier laten ze het pittenzakje vallen. Daarna springen ze terug om het volgende pittenzakje over te brengen.

Organisatie & materiaal

Er staan banken naast of achter elkaar.
 Aan de ene kant van de bank liggen hoepels met 4 pittenzakjes.
 Aan de andere kant van de bank liggen lege hoepels.
 De sporters staan verspreid naast de turnbanken in een hoepel.

Banken | Hoepels | Pittenzakjes | Ballen | Doekjes

Variatie of uitbreiding

- Springen zonder materiaal over te brengen.
- Variëren in materialen zoals doekjes, kleine of grote ballen, ...



bekijk de video op
 @multiminuten

