

Bergspringen



Springen en landen

Lesverloop

De sporters springen van alle toestellen en proberen te landen op hun voeten.

Organisatie & materiaal

Verschillende opstellingen waar sporters kunnen afspringen.

Banken | Plinten | Stepjes | Blokken | Matten | ...

Variatie of uitbreiding

- Variëren in hoogtes.
- Variëren in landingsoppervlaktes (zachte of harde mat)
- Een hoepel leggen waar ze moeten in landen.
- Een halve draai uitvoeren tijdens het springen.
- In het zwembad: van de rand/startblok springen in een ronde zwemnoodle.