

Boomstam omrollen



Heffen en dragen, trekken en duwen

Lesverloop

Eén sporter ligt op zijn buik op de mat. De andere sporter zet zich op zijn knieën ernaast. Hij probeert door te trekken of te duwen zijn partner om te draaien zodat zijn buik de mat niet meer raakt.

Organisatie & materiaal

Per 2, op een matje.

Matjes

Variatie of uitbreiding

- Eén sporter staat op handen en knieën. De andere probeert hem om te duwen.
- De sporters zitten op hun knieën tegenover elkaar. Ze proberen elkaar van het matje te trekken en te duwen.
- De sporters staan in pomphouding tegenover elkaar.
- De sporters staan recht tegenover elkaar.
- De sporters staan op één been.



bekijk de video op
@multiminuten

