

Bowling



Trappen en stoten

Lesverloop

De sporters proberen vanop een bepaalde afstand zoveel mogelijk kegels met de bal omver te trappen. Daarna lopen ze naar de kegels en zetten ze deze terug recht voor de volgende.

Organisatie & materiaal

De kegels staan opgesteld zoals een bowlingspel.
De sporters staan in kleine groepen achter de startlijn.
Elke sporter heeft een bal.

Kegels | Ballen

Variatie of uitbreiding

- De kegels ondersteboven zetten.
- Tunneltje maken waaronder ze eerst moeten trappen, voor ze aan de kegels zijn.



bekijk de video op
@multiminuten

