

Buikplakkers



Heffen en dragen, trekken en duwen

Lesverloop

De sporters klemmen een bal of een ballon tussen hun buiken en proberen zo een afstand of parcours af te leggen.

Organisatie & materiaal

Per 2, tegenover elkaar.

Elk duo heeft één bal of ballon

Ballen | Ballonnen

Variatie of uitbreiding

- Met extra opdrachten: draaien, bukken, ...
- Bal klemmen tussen hun rug.



bekijk de video op
@multiminuten

