

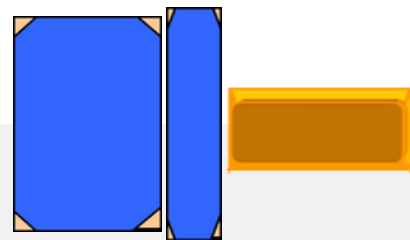
Chinese muur



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

Lesverloop

De sporters moeten naar de mat lopen en er proberen over te klimmen.



Organisatie & materiaal

De lesgevers of sporters houden een dikke mat rechtop.
Daarachter ligt een dikke mat op de grond.
De sporters starten op een afstand van de rechtopstaande mat.

2 dikke matten | plint of blok

Variatie of uitbreiding

- Een plint voor de dikke mat zetten als opzetje voor kleinere kinderen.