

Cirkellopen



Ritmisch en expressief bewegen

Lesverloop

De trainer geeft een opdracht en geeft daarbij het tempo aan:

- stappen in wijzerzin (*“recht-links-rechts- ...”*)
- stappen tegen wijzerzin (*“recht-links-rechts- ...”*)
- stapen, $\frac{1}{2}$ draai en verderstappen in de andere richting (*“rechts-links-rechts- draai-rechts-links- ...”*)

Organisatie & materiaal

De sporters staan in een cirkel achter elkaar en leggen hun handen op de schouders van de sporter ervoor.

Ballen

Variatie of uitbreiding

- Achterwaarts stappen
- Samen springen op 1 voet i.p.v. stappen.
- Stappen met bal geklemd tussen rug en buik.
- In een rij i.p.v. in een cirkel.
- Een kapitein aanduiden die het tempo bepaalt.



bekijk de video op
@multiminuten

