

Duo-banken



Klimmen, klauteren, sluipen en kruipen

Lesverloop

De sporters doen allerlei oefeningen op de Zweeds banken:

- Over de banken stappen
- Op handen en voeten over de banken kruipen.
- Onder elkaar kruipen
- ...

Organisatie & materiaal

2 Zweedse banken staan naast elkaar met wat ruimte tussen.
De sporters staan in kleine groepen achter de banken.

Zweedse banken

bekijk de video op
@multiminuten

