

Duo-skiën



Heffen en dragen, trekken en duwen
Evenwicht: glijden en steunen

Lesverloop

De sporter loopt vooruit en trekt zo de andere sporter vooruit.

Organisatie & materiaal

Per 2.

1 sporter zit op een keukenhanddoek.

De andere sporter staat ervoor.

Samen houden ze een fietsband vast.

Fietsbanden, hoepel of judogordel | Keukenhanddoek

Variatie of uitbreiding

- Al rechtstaand op een doek.
- Per 3: 2 sporters trekken, 1 glijdt.



bekijk de video op
@multiminuten

