

Duolopen



Wandelen en lopen

Lesverloop

De eerste sporter loopt naar de overkant en terug, terwijl houdt de andere sporter een ballon in de lucht. Daarna wisselen ze van rol.

Organisatie & materiaal

Per 2.

Een start- en eindkegel.

De sporters starten aan de startkegel.

1 sporter heeft een ballon.

Kegels | Ballonnen | Ballen

Variatie of uitbreiding

- Dribbelen met een basketbal i.p.v. de ballon in de lucht houden.
- Huppelen, springen, op handen en voeten, achteruit lopen naar de overkant.
- De sporter met de ballon loopt mee naar de overkant en terug.



bekijk de video op
@multiminuten

