

Duostappen



Heffen en dragen, trekken en duwen
 Wandelen en lopen

Lesverloop

De sporters plaatsen elk één voet naar voren en leggen samen een stok op deze twee voeten. Ze proberen naar de overkant te stappen zonder dat de stok valt. Als de stok valt, dan moeten ze opnieuw beginnen.

Organisatie & materiaal

Per 2, zij aan zij.

1 stok.

Start- en eindpunt.

Stokken | Ballen

Variatie of uitbreiding

- Een bal doorgeven tijdens het stappen
- Obstakels op het parcours leggen.



bekijk de video op
 @multiminuten

