

Hand-Voet parcours



Springen en landen

Lesverloop

De sporter moet correct over het handen- en voetenparcours springen.

Organisatie & materiaal



De hoepels liggen in een rij achter elkaar.
 In de hoepels liggen handen en voeten in verschillende richtingen.
 Aan elk uiteinde van de hoepelrij staat een kleine groep.

Handen en voeten (evt. karton, hout, getekend met krijt, ...)
Looppladders of hoepels

Variatie of uitbreiding

- Sneller springen.
- De voeten en handen anders leggen.
- Achteruit springen.



bekijk de video op
 @multiminuten

