

Hanengevecht



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

Lesverloop

De sporters staan op 1 been met armen gekruist en proberen elkaar omver te duwen zonder zelf een voet op de grond te zetten. Wie zijn voet als eerste op grond zet, is verloren.

Organisatie & materiaal

Per 2 met het aangezicht naar elkaar.

Variatie of uitbreiding

- In het zwembad.
- Tijdens het hanengevecht extra opdrachten geven: de grond tikken, draaien, ...



bekijk de video op
 @multiminuten

