

Hoepel vissen



Wandelen en lopen
Springen en landen

Lesverloop

De sporters lopen per 2 achter elkaar. De voorste sporter heeft een hoepel vast en beslist wanneer hij deze laat vallen. De 2de sporter springt in, uit en in de hoepel. Daarna neemt hij de hoepel en draaien de rollen om.

Organisatie & materiaal

Per 2, verspreid in de zaal.
1 sporter heeft een hoepel.

Hoepels

Variatie of uitbreiding

- In en uit de hoepel springen op 1 been.
- Andere springvarianties toevoegen.
- De hoepel over elkaar gooien na het springen.

