

Hoepeldans



Ritmisch en expressief bewegen
 Springen en landen

Lesverloop

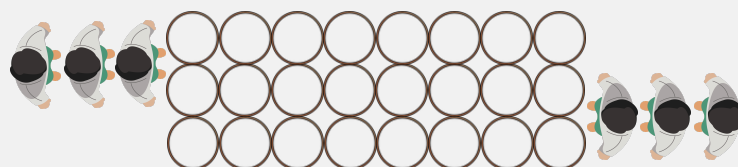
De eerste van elke rij start in de eerste 2 hoepels en moet volgend ritme springen: 'naar voor, naar links, naar rechts en klappen in de handen'. De volgende sporter laat telkens een beurt tussen, vooraleer hij naar voor springt. De 2 groepen kruisen elkaar en springen zo naar de overkant.

Organisatie & materiaal

2 groepen.

Er liggen 3 rijen van 8 hoepels tegen elkaar.

Aan elk uiteinde staat een groep.



Hoepels

Variatie of uitbreiding

- De sporters het ritme laten zeggen.
- Bij het naar voor springen, een hele draai toevoegen.
- De opstelling verlengen: het moet steeds een even aantal hoepels achter elkaar zijn.



bekijk de video op
 @multiminuten

