

Hoepelhopper



Roteren: rollen en radwenden

Springen en landen

Lesverloop

Eén sporter zet zijn handen boven de hoepel.
Hij springt van links naar rechts, in en uit de hoepel.
Daarna wisselen de sporters.

Organisatie & materiaal

Per 2.

Per duo ligt er een hoepel op de grond.

Hoepels

Variatie of uitbreiding

- Springen in de hoepel zonder tussensprong.
- Met benen open en toe springen in de hoepel.



bekijk de video op
@multiminuten

