

Hoepel pijl



Evenwicht: glijden, steunen

Lesverloop

De lesgever houdt een hoepel vertikaal in het water. De sporter stoot af tegen de kant, maakt een pijl en drijft door de hoepel.

Organisatie & materiaal

In het zwembad.

De sporters starten aan de kant in het zwembad.

Hoepel

Variatie of uitbreiding

- De hoepel verder van de kant.
- Meerdere hoepels na elkaar.
- Wedstrijdje: Wie geraakt het verst?



bekijk de video op
@multiminuten

