

Hoepelzwaaien



Zwaaien: Schommelen, hangen en slingeren

Lesverloop

De sporter aan de rekstok zwaait met een gestrekt lichaam zodat hij met zijn benen de hoepel kan pakken.

Organisatie & materiaal

Per 2.

1 sporter hangt aan de rekstok.

De andere sporter staat ervoor met een hoepel.

Rekstok of Brug | Hoepels

Variatie of uitbreiding

- De hoepel vangen en terug laten vallen.
- De hoepel vangen, laten vallen en in de hoepel landen.