

Horizontaal klimmen



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

Lesverloop

De sporter die op zijn rug ligt, trekt aan het touw om vooruit te gaan. Met behulp van een handdoek onder zijn rug, glijdt hij beter.

Organisatie & materiaal

Groepen van 3 sporters.

2 sporters houden een dik touw strak.

De 3de sporter ligt op zijn rug onder het touw.

Dit kan als estafette-oefening gebruikt worden.

Dikke touwen | Handdoeken

Variatie of uitbreiding

- Per 2 aan het uiteinde trekken.
- Om ter snelste naar de overkant.



bekijk de video op
@multiminuten

