

Kegel duwen



Heffen en dragen, trekken en duwen
Evenwicht: glijden en steunen

Lesverloop

De sporters hebben elkaar vast en houden de binnenkant van hun voet tegen elkaar. Daarna duwen ze ze hard mogelijk met hun voet naar buiten en proberen de kegel van de tegenstander om te duwen.

Organisatie & materiaal

Per 2 met het aangezicht naar elkaar en elkaars schouders vastnemen. Langs elke zijde van de sporters staat een kegel.

Kegels

Variatie of uitbreiding

- Van voet wisselen.
- Elkaar niet vasthouden, maar balanceren op 1 voet.

