

Kettingspringen



Ritmisch en expressief bewegen
Springen en landen

Lesverloop

De sporters springen samen in hetzelfde ritme vooruit.

Organisatie & materiaal

De sporters staan in een rij achter elkaar en leggen hun handen op de schouders van de sporter ervoor.

Variatie of uitbreiding

- Op verschillende manieren springen:
 - op 1 voet
 - achteruit
 - zijwaarts
- De eerste sporter springt uit stand zo ver mogelijk. De tweede sporter loopt naar de plaats waar de eerste sporter geland is en springt vandaar zo ver mogelijk, ...



bekijk de video op
@multiminuten

