

Klimmend roteren



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

Zwaaien: schommelen, hangen en slingeren

Roteren: rollen en radwenden

Lesverloop

De eerste sporter hangt aan het sportraam en klimt al draaiend rond zijn eigen as naar de zijkant. Als de eerste sporter aan het 2de sportraam is, start de volgende sporter.

Organisatie & materiaal

De sporters staan in een klein groepje achter elkaar aan het eerste sportraam.

Eventueel liggen er matten onder de sportramen.

Sportraam | Matten

Variatie of uitbreiding

- 1 been mag niet gebruikt worden tijdens het klimmen.



bekijk de video op
@multiminuten

