

Klimparcours



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen

Lesverloop

De sporters leggen een parcours af waarbij ze moeten klimmen en kruipen over de toestellen.

Mogelijke opstellingen:

- Klimmen op het sportraam.
- Onder matten kruipen die over een bank liggen.
- Plinten met banken aan om over te wandelen.
- ...

Organisatie & materiaal

Een parcours opgesteld met allerlei materialen.

Plinten | Banken | Matten | Sportraam

Variatie of uitbreiding

- Per 2: de sporters houden elkaars hand vast.
- Variëren in materialen en hoogtes.