

Krab draaien



Heffen en dragen, trekken en duwen

Lesverloop

De sporters zitten rug tegen rug op de grond. Ze haken de armen in elkaar en draaien samen een rondje over de vloer.

Organisatie & materiaal

Per 2, op een matje.

Matjes

Variatie of uitbreiding

- Wisselen van richting.
- Samen rechtstaan.
- Maar 1 voet op de grond zetten.

