

Aap slingeren



Zwaaien: Schommelen, hangen en slingeren

Lesverloop

De sporters staan op de bank. Ze steken een pittenzakje tussen hun voeten en nemen een touw. Ze zwaaien vanop de bank richting de bakken. Daar proberen ze hun pittenzakje in één van de bakken te laten vallen.

Organisatie & materiaal

Er hangen touwen
Voor de touwen staan banken.
Achter de touwen staan bakken.

Touwen | Banken | Bakken | Pittenzakjes

Variatie of uitbreiding

- Variëren in afstand van de opvangbakken.
- Een schommel maken met 2 touwen.
- Een knoop leggen in het touw.