

Bankje over



Roteren: rollen en radwenden
Springen en landen

Lesverloop

De sporters klemmen een pittenzakje of bal tussen hun voeten en springen over de bank naar de andere hoepel. Hier laten ze het pittenzakje vallen. Daarna springen ze terug om het volgende voorwerp te gaan halen.

Organisatie & materiaal

De sporters staan individueel verspreid naast turnbanken. De sporter staat in een hoepel met 4 pittenzakjes of ballen. Aan de andere kant van de bank ligt er een lege hoepel.

Banken | Hoepels | Pittenzakjes | Ballen

Variatie of uitbreiding

- Springen zonder materiaal over te brengen.
- Variëren in materialen zoals doekjes, kleine of grote ballen, ...

bekijk de video op
[@multiminuten](#)

