

Brugje over



Roteren: rollen en radwenden
Springen en landen

Lesverloop

De achterste in de rij staat recht en springt over alle bruggen. Daarna gaat hij terug in pomphouding staan. Dan rolt iedereen een hele draai op zijn buik/rug. Daarna springt de volgende.

Organisatie & materiaal

De sporters staan in pomphouding naast elkaar. Zorg dat er voldoende ruimte is tussen iedere sporter.

Evt. een lange mat

Variatie of uitbreiding

- Springen over de bruggen in combinatie met kruipen onder de bruggen.
- Pompen als er iemand over je springt.



bekijk de video op
@multiminuten

