

Duo-skiën



Heffen en dragen, trekken en duwen

Lesverloop

De 1ste sporter gaat op een (keuken)handdoek zitten. De 2de sporter staat ervoor. Beide sporters hebben dezelfde fietsband vast. De 2de sporter loopt vooruit, zodat de andere sporter over de grond glijdt.

Organisatie & materiaal

Per 2.

Beide sporters hebben dezelfde fietsband vast.

Fietsbanden, hoepel of judogordel | Keukenhanddoek

Variatie of uitbreiding

- Al rechtstaand op een doek.
- Per 3: 2 sporters trekken, 1 glijdt.



bekijk de video op
@multiminuten

