

Hand-Voet parcours



Springen en landen

Lesverloop

De sporter moet correct over het handen- en voetenparcours springen.

Organisatie & materiaal

In kleine groepjes.

De hoepels liggen in een rij achter elkaar.

Aan elk uiteinde van het parcours staat een groep.



Handen en voeten uit karton, hout, getekend met krijt, ...

Variatie of uitbreiding

- De voeten en handen variëren om de moeilijkheid te verhogen.

