

# Hanengevecht



**Heffen en dragen, trekken en duwen**  
**Evenwicht: glijden en steunen**

## Lesverloop

De sporters proberen, met armen gekruist, elkaar omver te duwen zonder zelf een voet op de grond te zetten.

## Organisatie & materiaal

Per 2.

De sporters staan op 1 been tegenover elkaar.

## Variatie of uitbreiding

- In het zwembad.
- Tijdens het spel extra opdrachten geven zoals de grond tikken, draaien, ...

