

Hoepel vissen



Wandelen en lopen
Werpen, vangen en rollen

Lesverloop

De sporters lopen per 2 achter elkaar. De voorste sporter heeft een hoepel vast en beslist wanneer hij deze laat vallen. De 2de sporter springt in, uit en in de hoepel. Daarna neemt hij de hoepel en draaien de rollen om.

Organisatie & materiaal

- De sporters staan per 2.
- Elk duo heeft een hoepel.
- De duo's mogen door elkaar door de zaal lopen.

Hoepels

Variatie of uitbreiding

- In en uit de hoepel springen op 1 been.
- Andere springvarianties toevoegen.
- De hoepel over elkaar laten gooien na het springen.

