

Hoepel-veld



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen
Wandelen en lopen

Lesverloop

De sporters lopen door elkaar op de matten. Wanneer de trainer een fluitsignaal geeft, voeren de sporters een oefening uit.

1x fluiten: op handen en knieën door een hoepel kruipen.

2x fluiten: op je rug door de hoepel kruipen/schuiven.

3x fluiten: over een hoepel springen.

Organisatie & materiaal

Er ligt een mattenvloer van kleine matjes.

Tussen de spleten steken hier en daar hoepels naar boven.

Kleine matjes | Hoepels

Variatie of uitbreiding

- Andere oefeningen bij de fluitsignalen:
 - door de hoepel sluipen
 - door de hoepel rollen
 - over de hoepel rollen
- Stoelendans spelen met de hoepels.

