

# Levend jongleren



Roteren: rollen en radwenden  
Springen en landen

## Lesverloop

De middelste sporter start met rollen naar de zijkant. De sporter naar wie hij rolt, springt over hem en rolt dan naar de andere kant. De derde sporter springt over hem en rolt ook verder. Zo blijf je verder springen en rollen.

## Organisatie & materiaal

De sporters staan per 3 op een dikke mat.

## Dikke mat

## Variatie of uitbreiding

- Tempo vertragen of versnellen.