

# noodle gooien



Werpen, vangen en rollen

## Lesverloop

De sporters moeten hun zwemnoodle, zoals een speer, door de hoepel gooien. Daarna gaan ze hun noodle halen en proberen ze opnieuw.

## Organisatie & materiaal

In het zwembad of op een terrein.

De trainer en/of sporters houden een hoepel in de lucht.

## Hoepel | Zwemnoodle

### Variatie of uitbreiding

- Variëren in afstand tot de hoepel.
- Een extra oefening toevoegen om de noodle te gaan halen zoals onder de hoepel zwemmen/verschillende manieren lopen (handen en voeten, krabbetje, ...)

