

# nummer lopen



Wandelen en lopen

## Lesverloop

De sporters wandelen of lopen allemaal in een vierkant rond de kegels. De trainer roept af en toe een nummer. Als de 2 sporters hun nummer horen, moet hij zo snel mogelijk naar het midden lopen en hun kegel nemen. Daarna gaan ze terug in het vierkant staan en lopen ze verder.

## Organisatie & materiaal

- Er is een terrein afgebakend met op elke hoek een kegel.
- In het midden staan 2 kegels met een andere kleur (2 groepen).
- De groep wordt in 2 verdeeld en binnen elke groep krijgen de sporters een nummer van 1 tot ...

## Kegels

## Variatie of uitbreiding

- Huppelen i.p.v. lopen.
- Een extra opdracht invoeren voor je de kegel mag nemen:
  - op je buik gaan liggen
  - 5x springen
  - een kegel op de hoek gaan tikken

