

Rollebol



Roteren: rollen en radwenden

Lesverloop

De sporter ligt op de mat, de potjes liggen naast de mat. De potjes moeten zo snel mogelijk naar de andere kant van de mat geraken. De sporter neemt een potje, rolt rond zijn eigen as over de mat en legt het potje daar neer. Daarna rolt hij terug om het volgende potje te gaan halen.

Organisatie & materiaal

Per sporter een klein matje.
Aan één kant van de mat liggen potjes.

Matten | Potjes

Variatie of uitbreiding

- Koprollen over de mat.
- Radslag over de mat.

