

Vis vangen



Springen en landen

Lesverloop

De sporters moeten naar de overkant geraken door samen te werken. De sporter in de hoepel springt, terwijl de andere vooruit loopt en aan het touw trekt. Wanneer de sporter uit de hoepel komt, moet het duo opnieuw starten aan de lijn. Om terug te komen wisselen ze van rol.

Organisatie & materiaal

Per 2.

Het touw hangt vast aan de hoepel, de hoepel ligt op de grond. 1 sporter staat in de hoepel, de andere heeft het touw vast.

Hoepels | Touwen

Variatie of uitbreiding

- Variatie in afstand.
- Springen op 1 voet.
- Halve draai terwijl je springt.
- Meerdere touwen aan de hoepel hangen en met meerdere trekken.
- Obstakels op de route leggen.



bekijk de video op
@multiminuten

