

Levend jongleren



Roteren: rollen en radwenden
Springen en landen

Lesverloop

De middelste sporter rolt 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 blijven de sporters springen en rollen.

Organisatie & materiaal

Per 3 naast elkaar op een dikke mat.
 De middelste sporter ligt op de mat.

Dikke mat

Variatie of uitbreiding

- Tempo vertragen of versnellen.