

Liggend klimmen



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen
Heffen, dragen, trekken en duwen

Lesverloop

De sporter die rechtstaat loopt achteruit en trekt de sporter in buiklig verder. De sporter in buiklig klimt aan het touw en probeert zo de tenen van de sporter die hem vooruit trekt te tikken. Daarna wisselen ze van rol.

Organisatie & materiaal

Per 2. Elk duo heeft een touw.

1 sporter ligt op zijn buik en houdt het uiteinde van het touw vast. De andere sporter staat er tegenover en houdt het andere uiteinde vast.

Touw

Variatie of uitbreiding

- Afstand verkleinen of vergroten.



bekijk de video op
@multiminuten

