

Lopen op commando



Wandelen en lopen

Lesverloop

De trainer geeft allerlei commando's met behulp van een fluitje. Nadat de sporters de oefening hebben gedaan, lopen ze verder.

- 1 keer fluiten = gaan zitten
- 2 keer fluiten = op de buik gaan liggen
- 3 keer fluiten = op de rug gaan liggen

Organisatie & materiaal

In groep.

De sporters lopen in een cirkel achter elkaar of door elkaar in de zaal.

Fluitje

Variatie of uitbreiding

- Rechtstaan zonder handen.
- Andere oefeningen bij de fluitsignalen.

