

mat missie



Klauteren, klimmen, sluipen en kruipen
Roteren: rollen en radwenden

Lesverloop

De sporters klimmen om de beurt op de mat, kruipen op handen en knieën over de mat en en duiken er aan de overkant af.

Organisatie & materiaal

In het zwembad.
Een mat is bevestigd aan een baan.
De sporters staan aan de mat.

Matten

Variatie of uitbreiding

- Sluipen over de mat.
- Op de mat rollen over de lengte-as tot in het water.
- Koprol op de mat.
- Zich verplaatsen onder de mat
- Meerder matten: parcoursje van de verschillende oefeningen.



bekijk de video op
@multiminuten

