

matjes lopen



Springen en landen

Roteren: rollen en radwenden

Lesverloop

De sporters voeren verschillende opdrachten uit over het matje:

- Wandelen met kleine stappen, met grote stappen, als een pinguïn.
- Kleine sprongetjes, grote sprongen, op 1 voet springen.
- 2 sporters liggen verspreid op de mat. De 3de sporter springt erover.
- Over je lengte-as over de mat rollen.
- Eén sporter ligt in het midden van de mat en rolt naar het begin van de mat. De andere sporter springt erover.

Organisatie & materiaal

Per 3 achter elkaar aan een matje.

Matjes

Variatie of uitbreiding

- Twee sporters liggen op de mat en rollen naar het begin van de mat. De andere sporter springt erover.



bekijk de video op
 @multiminuten

