

Mattenheffer



Heffen en dragen, trekken en duwen

Lesverloop

De sporters tillen het matje samen op, draaien 2 rondjes en leggen het dan zachtjes neer.

Organisatie & materiaal

Per 2.

Elk duo heeft een turnmatje.

Zorg voor voldoende ruimte, zodat niemand botst.

Matjes

Variatie of uitbreiding

- Voeg extra opdrachten toe: na het heffen, moeten ze voorwaarts koprollen over de mat, achterwaarts koprollen, ...
- De sporters heffen de mat op en wisselen van plaats zonder dat ze de mat laten vallen.



bekijk de video op
@multiminuten

