

muur duwen



Heffen en dragen, trekken en duwen

Lesverloop

De sporters duwen tegen de mat duwen en proberen ze laten vallen naar de andere kant.

Organisatie & materiaal

Groepen van 3 of 4 sporters.

De mat staat recht en aan elke kant van de mat staat een groep.

Dikke mat of gewone mat

Variatie of uitbreiding

- Met 1 hand duwen.
- Met de voorarmen duwen.

