

noodle gooien



Werpen, vangen en rollen

Lesverloop

De sporters moeten hun zwemnoodle, zoals een speer, door de hoepel gooien. Daarna gaan ze hun noodle halen en proberen ze opnieuw.

Organisatie & materiaal

In het zwembad of op een terrein.

De trainer en/of sporters houden een hoepel in de lucht

De sporters staan op een bepaalde afstand voor de hoepel met een noodle.

Hoepel | Zwemnoodle

Variatie of uitbreiding

- De afstand tot de hoepel aanpassen.
- Een extra oefening toevoegen om de noodle te gaan halen:
 - onder de hoepel zwemmen
 - op verschillende manieren lopen (handen en voeten, krab, ...)

