

noodle springen



Springen en landen

Lesverloop

De sporters springen van de kant in het zwembad en voeren onderstaande opdrachten uit:

- 1 noodle ligt in het zwembad: over de noodle springen.
- Twee noodles liggen als een cirkel in het zwembad: in de cirkel springen.
- De sporters houden de noodle boven hun hoofd vast zoals een parachute en springen in het water.

Organisatie & materiaal

In het zwembad.

De sporters staan op de kant van het zwembad.

Zwemnoodles

Variatie of uitbreiding

- De noodles dichterbij of verder van de kant leggen.
- Springen van de startblok i.p.v. de kant.



bekijk de video op
@multiminuten

