

noodle Swim & Spin



Roteren: rollen en radwenden

Lesverloop

De sporters voeren onderstaande oefeningen uit in het water:

- Kip aan't spit: op de noodle liggen en met de noodle tussen de benen draaien naar ruglig en terug naar buiklig.
- Paard en ruiter: op de noodle zitten zoals een ruiter op een paard en verticaal ronddraaien.
- Touwtje springen: de noodle geplooid voor het lichaam vasthouden, naar beneden en naar achter duwen en erover 'springen', naar beneden en naar voor duwen en erover 'springen'.

Organisatie & materiaal

In het zwembad.

Elke sporter heeft een noodle.

Noodles

Variatie of uitbreiding

- Combineer de 3 oefeningen in verschillende volgordes.



bekijk de video op
 @multiminuten

